

Eikö tämän yhen satavuotta mee vaikka konttaamalla –

**Ikääntyneet naiset kertovat kokemuksiaan kriiseistä
selviytymisestä.**

Pro Gradu -tutkielma

Seija Hytti

Eeva-Kaisa Sankala

Kasvatustieteiden tiedekunta

Kasvatustiede

Ohjaaja Tuija Turunen

Lapin yliopisto

2015

Sisällys

Tiivistelmä

1 Johdanto.....	4
2 Tutkimuksen keskeiset käsitteet	11
2.1. Elämäнкаaari	11
2.2 Kriisit elämäнкаaressa ja niistä selviytyminen	17
3 Tutkimuksen toteutus	27
3.1 Tutkimusongelma	28
3.2 Kokemuksen tutkimus ja narratiivinen lähestymistapa	29
3.3 Aineisto	40
3.4 Analyysi	46
3.5 Eettiset näkökohdat	53
4 Tutkimustulokset	59
4.1 Yhteisöllisyyden merkitys - sakissa on mukava olla	60
4.2 Henkilökohtaiset vahvuudet - vaikka minkälaisessa olossa	65
4.3 Tunteiden merkitys - yksi asia pois sieltä kerroksista	69
4.4 Harrastusten merkitys - hermolepoa suorastaan	74
4.5 Uskonnon merkitys - se usko on ihana	76
4.6 Työn merkitys - työhän se parantaa	79
4.7 Auttamisen merkitys - minua vielä tarvitaan	81
5 Johtopäätökset ja pohdinta.....	86
Lähteet	95
Liite 1	106
Liite 2	107
Liite 3	108

Lapin yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta

Työn nimi: Eikö tämän yhen satavuotta mee vaikka konttaamalla – **Ikääntyneet naiset kertovat kokemuksiaan kriiseistä selviytymisestä.**

Tekijät: Seija Hytti ja Eeva-Kaisa Sankala

Koulutusohjelma/oppiaine: Kasvatustiede

Työn laji: Pro gradu -työ X Laudaturtyö__ Lisensiaatintyö__

Sivumäärä: 108

Vuosi: 2015

Tiivistelmä:

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia, miten erilaisista kriiseistä on mahdollista selviytyä ja kääntää vaikeudet positiivisiksi voimavaroiksi. Kriisi on elämäntilanne, jota ei pysty hallitsemaan. Siitä voidaan käyttää myös nimitystä elämän mullistus. Kriisit voidaan jakaa kehityskriiseihin, elämänkriiseihin ja äkillisiin kriiseihin. Jokainen ihminen kohtaa elämänsä aikana erilaisia kriisejä.

Ihmisen elämänsä on kehitysvaiheiden kokonaisuus ja käsittää ajan lapsuudesta vanhuuteen. Elämänsä muodostuu yksilöllisistä kokemuksista ja eri ikävaiheita määrittelevät erilaiset tehtävät. Erikson jakaa ihmisen kehityksen kahdeksaan eri kehitysvaiheeseen. Hänen teoriansa pohjautuu siihen, että kehityskriisit liittyvät eri ikäkausien. Levinsonin mukaan elämänsä rakentuu erilaisista kehitysvaiheista ja niiden välillä olevista suuremmista ja pienemmistä siirtymistä.

Tutkimus toteutettiin narratiivisella tutkimusotteella, jossa ihminen tulee omilla ehdoillaan kuulluksi. Tutkimusta varten haastattelimme ikäihmisiä. Ikääntyneiden kertomat selviytymistarinat muodostavat aineistomme. Tutkimus osoittaa, että kriiseistä voi selviytyä monin eri tavoin. Niin huolet kuin murheetkin kuuluvat luonnollisena osana ihmisen elämään. Kriisit voivat yhdistää lähipiiriä, perheyhteisöä ja asuinympäristöä. Menetys voi olla myös mahdollisuus, joka antaa voimaa ja rohkeutta kohdata tulevaisuutta. Kaikki haastateltavat kokivat, että he ovat selviytyneet omista kriiseistään, mutta elämä on muuttunut pysyvästi ja peruuttamattomasti. Vaikka ikäihmiset olivat elämässä kohdanneet vastoinkäymisiä, oli heidän ajatuksissaan päällimmäisenä silti kiitollisuus elämää kohtaan. Tärkeimmiksi selviytymiskeinoiksi kertomuksissa nousivat hyvä sosiaalinen tukiverkosto, harrastukset, luonto, henkilökohtaiset vahvuudet, omien tunteiden käsitteleminen, uskonto, työ ja erilaiset tiedonlähteet.

Avainsanat: ikäihminen, kriisi, selviytyminen, selviytymiskeinot, voimavarat, elämänsä, narratiivisuus, kokemuksellisuus, kertomukset

Suostun tutkielman luovuttamiseen kirjastossa käytettäväksi X

Suostun tutkielman luovuttamiseen Lapin maakuntakirjastossa käytettäväksi ____
(vain Lappia koskevat)

1 Johdanto

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on saada tietoa, miten kriiseistä on mahdollista selviytyä ja miten kriisit voidaan kääntää voimavaroiksi. Halusimme selvittää keinoja, jotka auttavat selviytymään elämässä vastaantulevista kriiseistä. Teimme tutkimuksemme ikääntyneiden henkilöiden parissa ja tutkimusaineistomme koostui heidän kertomistaan selviytymistarinoista. Tutkimuksen keskeinen lähtökohta on kokemuksellisuus selviytymistarinoissa ja miten se ilmenee ikäihmisten kertomuksissa. Kriisien käsittely ja niistä selviytyminen on ihmisen hyvinvoinnille välttämätöntä.

Kiinnostus tutkia selviytymistä elämässä esiintyvistä vastoinkäymisistä on syntynyt pitkän ajan kuluessa. Elämä on kokonaisuus, johon kuuluvat ilot ja surut. Halusimme selvittää, mistä ihminen voi löytää voimia selvitä vaikeasta tilanteesta ja millaiset asiat auttavat selviytymisessä. Olemme molemmat tutkijat aikuisia pitkän linjan opiskelijoita. Ihmismieli kiehtoo meitä. Pääaineemme kasvatustiede sisältää opintoja ihmisestä useista näkökulmista katsoen. Psykologian sivuaineopinnot ovat lisänneet ja laajentaneet kiinnostustamme ihmistä kohtaan. Käsityksemme ihmisestä sosiaalisena psykofyysisenä olentona on vahvistunut.

Ikäihmisillä voidaan tarkoittaa hyvin erilaisissa elämäntilanteissa olevia henkilöitä. Heihin kuuluvat hyvässä taloudellisessa asemassa olevat eläkeläiset, mutta myös terveet, sairaat, iältään vanhat, eri tavoin kyvyiltään rajalliset sekä sosiaalisesti ja taloudellisesti heikossa tilanteessa elävät ikäihmiset. Ikäihminen -sanon synonyymeja ovat vanhus, seniorikansalainen, ikääntynyt, kolmas ikäkausi ja vanhempi aikuinen. (Kurki 2007, 15, 17.) Lain ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalouksista (28.12.2012/980, 3 §) mukaan ikääntyneellä väestöllä tarkoitetaan eläkeikäisiä eli 63 vuotta täyttäneitä henkilöitä.

Vanhuuden määrittelyssä ei ole löydettävissä yhtä ainuttakaan tapaa, koska ihmiset vanhenevat eri tavoin. Jokaisella on omat perintötekijänsä ja elämäntapansa. Kronologinen ikä, biologinen ikä, psyykinen ikä ja sosiaalinen ikä ovat kaikki eri tavalla määriteltä-

vissä. Vanheneminen voidaan nähdä monitasoisena muutosprosessina, johon kuuluvat sekä nousut että laskut. Siihen vaikuttavat biologiset ja psykologiset tekijät. (Uutela & Palosuo & Haukkala 1994, 8, 11, 24.)

Myötäilemme Dunderfeltin (2011) näkemystä vanhuuteen kuuluvasta luopumisesta ja sopeutumisesta. Vanheneminen vaatii sopeutumaan fyysisiin ja psyykkisiin muutoksiin ja elämänmeno hidastuu. Toisaalta, harrastuksille jää enemmän aikaa ja mahdollisuuksia, kun työkiireet eivät enää rasita. Dunderfelt (2011) näkee vanhuuden aikana, jolloin arvioidaan elettyä elämää.

Kun tutkittava ryhmä on eläkeikäisiä, on otettava huomioon iän erilaiset merkitykset eri yhteyksissä. Kronologisen iän tuottaman tiedon arvo on melko vähäinen, sillä ikääntymisen biologinen prosessi on hyvin erilainen. Kaikki ihmiset eivät ole samalla tavalla vanhoja. Ihmisten kokemus iästä vaihtelee eri tilanteissa. Haastattelutilanteissa iästä tuotetaan erilaisia merkityksiä ja ne saattavat vaihdella samankin haastattelun aikana. Tärkeintä on muistaa, että vanhatkin ihmiset ovat yksilöitä ja ikä yksinään kertoo ihmisestä aika vähän. (Lumme-Sandt 2005, 125, 143.)

Iäkkäät ihmiset ovat kokeneet esimerkiksi sodan, pula-ajan ja läheisten menetyksiä. Lumme-Sandt (2005, 139.) toteaa, että nuoremmille vaikeat asiat eivät välttämättä ole samoja kuin vanhoille ihmisille. Niistä puhuminen saattaa olla heille aivan luontevaa keskustelua. Vaikeista asioista puhuminen saattaa ahdistaa haastattelijaa enemmän kuin haastateltavaa, varsinkin jos kertoja on sinut tarinansa kanssa. Kipeät tuntemukset on usein ajan kanssa työstetty osaksi elämän kokonaisuutta.

Toisaalta taas vanha ihminen saattaa olettaa, että häneltä odotetaan nimenomaan muisteluhaastattelutilanteessa. Jonkinlainen muisteleminen on arkeen kuuluvaa toimintaa kaiken ikäisillä. (Lumme-Sandt 2005, 137, 138.) Odotimme haastateltavilta avointa ja rehellistä muistelua siitä aiheesta, jonka hän on mielessään ajatellut meille tutkijoille kertovan. Samalla painotimme, että haastateltava kertoo kyseessä olevasta aiheesta juuri sen verran, kuin hän itse haluaa meille kertoa ja haastattelu voidaan keskeyttää millä hetkellä hyvänsä. Saimme kuulla yllätyksellisiä tarinoita, jollaisia emme olleet osanneet

ennakolta odottaa. Esimerkiksi kertomukset 1990-luvun lamasta yllättivät meidät molemmat raastavuudellaan. Silloin kun muistelua käytetään ammatillisena työmuotona, sitä kutsutaan muistelutyöksi. Muistelutyössä muistelua virittäviä toimintamuotoja käytetään systemaattisella tavalla. (Hohenthal-Antin 2009.)

Dunderfelt (2011) näkee ihmisen elämänkaaren olevan ihmiselämään kuuluvien kehitysvaiheiden kokonaisuus. Se on mielenkiintoinen prosessi ja koskettaa jokaista ihmistä. Elämänkaari käsittää koko elämän vauvasta vanhuuteen. Jokainen käy läpi yksilöllisellä tavalla kaikille yhteiset elämänvaiheet. Elämänkaari koostuu jokaisen ihmisen omista kokemuksista, joissa korostuu ainutkertaisuus. Vaikeudet eivät tunne ikärajoja. Vanhuudessakin kohdataan haasteita, joiden hallitseminen tuo elämäniloa. Uusien ihmissuhteiden luominen saattaa olla ikääntyneelle vaikeaa monestakin eri syystä. Kiinnittämällä huomiota ihmissuhteiden tasapainoisuuteen annetaan niiden jatkumiselle parhaat edellytykset.

Elämänkaaritutkimuksen mukaan ihmisen kehitystä voidaan miettiä monista eri näkökulmista. Tutkimuksissa voidaan lähestyä esimerkiksi yksilön biologista, yhteiskunnallista, sosiaalista tai psyykkistä puolta tai niiden erilaisia yhdistelmiä. Nykyisessä elämänkaaritutkimuksessa pyritään tutkimaan muun muassa syrjäytymistä ja sitä ehkäiseviä tai siihen altistavia tekijöitä. Elämänkaaritutkimuksen tulokset voivat näin antaa yhteiskunnallisesti merkittävää tietoa esimerkiksi tukemaan poliittista päätöksentekoa. (Pensola, Shemeikka, Kesseli, Laihiala, Rinne & Notkola 2012, 133 – 138.)

Elämänkaareen kuuluvat erilaiset kriisit. Kriisien kohtaaminen on osa elämää ja niistä toipuminen antaa voimaa. Elämässä esille tulevat kriisit antavat aina mahdollisuuden muuttua ja etsiä uutta suuntaa elämässä (Sutton 2010; Saari 2003, 67). Dunderfeltin (2011) mukaan positiivinen elämänasenne antaa mahdollisuuden nauttia ja iloita elämästä myös vanhuudessa. Sutton (2010) puolestaan arvioi, että positiivisten kokemusten muisteleminen auttaa näkemään hyviä asioita elämässä ja niiden avulla voi rakentaa tulevaisuutta.

Seligmanin (2008) käsityksen mukaan kriisejä voidaan käsitellä positiivisen kriisipsykologian pohjalta. Optimismi on ominaista kriisien myönteiselle tulkinnalle. Se tarkoittaa, että yksilö tulkitsee vastoinkäymiset tilapäisinä, ulkoisina ja ohimenevinä sekä onnistumiset kestävinä, sisäisinä ja persoonallisuutta kuvaavina tapahtumina. Positiivinen psykologia on tutkinut hyvinvoinnin, onnellisuuden ja luontevahvuuksien lisäksi myös psykologisten voimavarojen teemoja, joita ovat esimerkiksi vastoinkäymisistä kumpuava kasvu ja henkinen lujuus. Seligman (2008) tähdentää, että kunkin oma toiminta vaikuttaa siihen, kuinka nopeasti vaikeuksien jälkeen päästään takaisin elämän raiteille. Yksilön reaktioihin vaikuttaa merkittävästi tulkinta siitä, mitä hän näkee ja kokee. Ihmiset, jotka tunnistavat omat vahvuutensa ja elävät niiden kautta, voivat merkittävästi paremmin kuin ne, jotka eivät tunnista vahvuuksiaan.

Kriisit voidaan jakaa kolmeen eri tyyppiin, kehityskriiseihin, elämänkriiseihin ja äkillisiin kriiseihin. Kehityskriisit ovat normaaleja elämään liittyviä siirtymävaiheita. Elämän kriisit liittyvät suuriin muutoksiin koskien esimerkiksi ihmissuhteita tai työtä. Kehityskriisit ja elämänkriisit ovat ennakoitavissa, joten niihin voidaan valmistautua etukäteen. Äkilliset kriisit ovat nimensä mukaan äkillisiä ja yllättäviä, esimerkiksi onnettomuus, sairaus tai kuolema. Äkillinen kriisi voi järkyttää mielen tasapainoa, eikä sitä voida enustaa tai kontrolloida. Hallitsemattomuutta voidaan pitää yhtenä kriisin tunnusomaisimmista piirteistä. Koska tilanne ja sitä seuraavat tapahtumat eivät ole hallinnassa, koetaan ahdistusta, avuttomuutta ja turvattomuutta. (Suomen mielenterveysseura.)

Kun puhutaan ääneen omista kriiseistä, samalla käsitellään omaa sisintä. Sántin (2004) mukaan tarinat ovat tapa käsitellä ja jäsentää omaa elämää. Tarinoiden avulla voidaan käsitellä myös kriisejä. Perehdyimme tutkimuskohteesta kerrottuun tarinaan, sen kieleen ja kielen mukanaan tuomiin merkityksiin. Tarina, narratiivi, on yleisinhimillinen tapa olla yhteydessä maailmaan ja toisiin ihmisiin. Narratiiveille on tyypillistä, että tapahtumat ja toiminta punoutuvat yhdeksi merkitykselliseksi ja juonen koossa pitämäksi kokonaisuudeksi. (Säntti 2004, 181.) Perehdyimme tutkimuskohteesta kerrottuun tarinaan, sen kieleen ja kielen mukanaan tuomiin merkityksiin. Tutkimusmenetelmänä käytimme narratiivista lähestymistapaa. Aineistoksi valitsimme ikäihmisten kertomat tarinat. Niiden kautta pääsee esiin tutkittavien oma ääni. Pyysimme haastateltavia kertomaan omaa

elämäänsä mullistaneista tapahtumista. Jokainen kertoja valitsi itse tarinan, jonka juuri hän halusi kertoa. Mitään perusteluja valitulle tarinalle emme kysyneet.

Jokainen kokee omat kokemuksensa yksilöllisesti ja esimerkiksi kuvailut samasta koke-
tusta tilanteesta vaihtelevat suuresti eri henkilöiden välillä. Sama henkilö voi toisessa
tilanteessa kertoa erilaisen tarinan samasta kokemuksesta. (Perttula 2012.) Koska ikään-
tyneillä on monenlaisia elämäkokemuksia, he olivat mielestämme sopiva ihmisryhmä
kertomaan selviytymiskokemuksista. Kokemuksien jakaminen toisten ihmisten kanssa
on arvokasta. Kortteinen ja Elovainio (2012, 155 – 157) arvioivat, että selviytymisko-
kemuksien jakaminen voi antaa uskoa toisille, vielä kriisin keskellä kamppaileville.
Oman tarinan avulla voi auttaa muita jaksamaan vaikeuksissa. Koska kokemukset ovat
subjektiivisia, niiden tutkiminen ei ole ongelmattonta. Kokemuksen subjektiivisuuden
säilyttäminen tuotti vaikeuksia tutkimusprosessin eri vaiheissa. (Suorsa 2011, 174 –
176.) Meitä kiinnosti nimenomaan tietää, millaisia ikäihmisten selviytymiskokemukset
ovat, millaisia selviytymiskeinoja he ovat käyttäneet ja ovatko ne täysin yksilöllisiä vai
jossain määrin yleispäteviä.

Ikääntyneiden elämäntahtia on tutkittu useissa eri tutkimuksissa vaihtelevista näkökul-
mista. Koch (2010) tutkimusryhmineen on tehnyt havaintoja yli satavuotiaista. Tutki-
muksen tarkoituksena oli esittää erilaisia tarinoita ikääntymisestä vastalauseeksi vallalla
olevalle ikääntyneiden kielteiselle stereotyyppittelylle. Heidän käyttämiään selviytymis-
keinoja olivat positiivinen suhtautuminen elämään, sosiaalisten suhteiden toimivuus ja
auttamishalu.

Vasaran (2013) tapaustutkimuksessa on käsitelty 96-vuotiaan vanhuksen elämän aikana
kokemia kriisejä ja kriittisiä käännekohtia. Vasaran tutkimuksessa tärkeimmiksi selviy-
tymiskeinoiksi ja voimavaroiksi nousivat hengellinen elämä ja henkilökohtainen usko.
Myös avoin tunteiden näyttäminen ja niistä puhuminen sekä vuorovaikutus läheisten
kanssa olivat tutkimushenkilön selviytymiskeinoja.

Kansainvälisissä tutkimuksissa on kiinnitetty huomio erityisesti toisen maailmansodan
aikaisen holokaustin uhrien selviytymiseen. Esimerkiksi Prot (2012) on todennut sodan

jälkeisestä ajasta selviytymisen olleen haasteellista. Tutkimuksessa haastateltiin holokaustista selvinneitä juutalaisia vuosien kuluttua. Holokaustista henkiinjääneet korostivat tulevaisuudenuskon tärkeyttä, yhteisön tuen merkitystä ja vuorovaikutustaitoja selviytymiskeinoina. Henkilökohtaisista luonteenpiirteistä voidaan mainita sinnikkyys ja luottamus selviytymiseen. Holokaustista selvinneet rakensivat todellisuutta aktiivisesti sen sijaan, että olisivat passiivisia odottajia. (Emt., 173 – 184.)

Keskimääräistä älykkäämpien ihmisten selviytymiskeinoja Ardelt (2005) on tutkinut. Aineistosta käy ilmi, että elämän arvaamattomuuden ja epävarmuuden tunnustaminen ja hyväksyminen vaipumatta toivottomuuteen tai fatalismiin auttavat selviytymisessä. Tyyneysrukouksen sanomaan voidaan kiteyttää tutkimuksen tärkeimmät tulokset. ”Jumala suokoon minulle tyyneyttä hyväksyä asiat, joita en voi muuttaa, rohkeutta muuttaa mitkä voin ja viisautta erottaa nämä toisistaan.”

Saranki ja Sarkkila (2006) ovat tehneet opinnäytetyön nimellä ”Näin minä selviydyn”. Heidän tutkimuskohteena ovat yksittäisten ihmisten selviytymistarinat erilaisista elämänkriiseistä. Tutkimustulokset osoittavat, että ihminen tarvitsee paljon aikaa ja useita erilaisia selviytymiskeinoja. Sosiaalisen tuen rooli oli kaikkein tärkein. Henkisellä tuella oli kriisistä riippumatta eittämätön yhteys selviämisessä.

Lappilaisen maaseudun naisten elämäkertoja on tutkinut Keskitalo-Foley (2004). Keskitalo-Foley pohti identiteettiä ja subjektiviteettiä narratiivien ja metanarratiivien kautta. Keskitalo-Foleyn oletuksena on, että vaikka kertomus ei kuvaisi yksityiskohtaisesti elämää sinänsä, se kertoo siitä jotakin oleellista. Hänen mukaansa vuorovaikutuksessa ovat tutkijan ja tutkittavan lisäksi myös kertomukset. Kertomus on ainutlaatuinen ja hetkellinen. Se heijastelee elettyjä, kerrottuja, todellisia, kuviteltuja, menneitä, tulevia, omia ja muiden tarinoita. Hän näki haastateltujen naisten elämäkertojen sisältävän useita tarinoita.

Estola, Kaunisto, Keski-Filppula, Syrjälä ja Uitto (2007) ovat arvioineet, että omassa tarinassa tai elämäkerrassa korostuvat kokemuksen jakaminen, näkyväksi tuleminen kertomuksen avulla ja lisäksi oman kertomuksen liittyminen toisten kokemuksiin. He

ovat kehittäneet KerToi-menetelmää, joka tarkoittaa kertomista ja toimintaa. Menetelmässä tutkijan ja tutkittavan roolit muuttuvat, jopa sekoittuvat, sillä tarkoituksena on, että molemmat oppivat toisiltaan.

Suomalaisessa tutkimuskentässä on tutkittu kriiseistä selviytymisen kokemusta ja kriisistä selviytymisessä käytettyjä keinoja melko vähän. Kriisien aiheuttajia eri ihmisryhmien parissa sen sijaan on tutkittu runsaasti. Vaikka kriisistä selviytymisen kokemusta ei juuri ole tutkittu, on se mielestämme tärkeä ja tutkimisen arvoinen asia. Tutkimuksen aihe on ajankohtainen, sillä jokainen kohtaa elämässään kriisejä ja niistä selviytyminen on tärkeää. Kortteinen ja Elovainio (2012, 164 – 165) toteavat selviytymiseen tarvittavan usein toisten tukea. Aikaisemmin perhe, suku tai kylä oli luonteva tukea tarjoava yhteisö. Tukea tarjoava yhteisö puuttuu monilta juurettomuuden tai perheiden pirstaloitumisen vuoksi.

Tässä tutkimuksessa jatkoimme kriiseistä selviytymisen kokemuksellista tutkimusta ikäihmisten näkökulmasta. Ikäihmisten kertomat tarinat ovat tutkimuksemme keskiössä ja kerrottujen selviytymistarinoiden perusteella muodostimme tutkimuksen keskeiset tulokset.

2 Tutkimuksen keskeiset käsitteet

2.1. Elämänkaari

Elämänkaari käsitteenä tarkoittaa koko elämää lapsuudesta vanhuuteen. Elämänkaari muodostuu ainutlaatuisesta ja yksilöllisestä ikä-, kehitys- ja elämänvaiheiden kokonaisuudesta. Ikävaiheita määrittelevät erilaiset tehtävät ja odotukset, oikeudet ja velvollisuudet. Osa tehtävistä on virallisia ja osa syntyy ympäristön odotusten ja vaatimusten tuloksena. Kaikkiin ikävaiheisiin liittyy erilaisia tarpeita, jotka on tärkeää havaita ja erottaa. Elämänvaiheesta toiseen siirtyminen sujuu toisinaan helposti, ja joskus se vaatii sopeutumista. Elämänkaaren eri vaiheita koskeva termistö ei ole täysin vakiintunutta. Tässä työssä käytämme sanaa elämänkaari tarkoittamaan koko elämän uniikkeja kokemuksia ja tapahtumia lapsuudesta vanhuuteen.

Dunderfelt jakaa ihmisen elämänvaiheet kehityksen perusvaiheeseen (0–20-vuotta), jäsentymisen vaiheeseen (20 – 40 vuotta), yksilöllisten päämäärien (40–60–65-vuotta) ja kypsyyden vaiheeseen (60–65-vuotta ja siitä eteenpäin). Dunderfeltin jaottelu perustuu Jungin ajatuksiin. (Dunderfelt 2011.) Dunderfeltin kypsyyden vaiheeksi nimeämää elämänvaihetta me nimitämme vanhuudeksi ja sitä läpi käyvää ihmistä ikäihmiseksi, ikääntyneeksi tai vanhukseksi. Elämänvaihejaotteluja on useita muitakin, esimerkiksi Turunen (2005) jakaa ihmisten elämänkaaren seitsenvuotisjaksoihin.

Koska ihmisen kehitys on ainutlaatuista ja yksilöllistä, on yleistä kuvausta elämänkaaresta lähes mahdotonta laatia. Dunderfelt (2011) puhuu elämänkaaresta silloin, kun on kysymys inhimillisen kehityksen yleisistä lainalaisuuksista, jotka koskettavat laajoja ihmisryhmiä. Lainalaisuuksilla hän tarkoittaa tässä lähinnä teorioita ja näkemyksiä. Dunderfelt nojaa jungilaiseen ajatteluun tiivistäessään elämänkaariajattelun lähtökohdat neljään pääkohtaan. Ensimmäiseksi hän näkee, että ihmisen kehitys jatkuu koko elämän ajan. Kehitys on fyysisten, psyykkisten, sosiaalisten ja yksilöllisten voimien yhteisvaikutus. Jokaisen ihmisen elämänkulku on ainutlaatuinen. Jokaisen ihmisen elämänkaa-

resta löydetään tapahtumia, joita voidaan ymmärtää suhteuttamalla ne yleisiin kehityksen lainalaisuuksiin. (Emt., 14 – 16.)

Elämänkaarit ja sen kehitysvaiheet ovat vaihtelevia ja tutkijat ovat kehittäneet omia, niitä koskevia kehitysmallejaan. Tunnetuimpia niistä ovat Eriksonin ja Levinsonin elämäntaakkarimallit. Eriksonin (1985a; 1985b) kehityspsykologisen perustan muodostavat sooma, psyyke ja eetos. Sooma tarkoittaa ihmisen biologisia tapahtumia eli fyysisiä ja fysiologisia muutoksia. Psyyke koskettaa ihmisen psyykkisiä tapahtumia, jotka järjestävät yksilön kokemukset. Eetos tarkoittaa yhteisöllisiä tapahtumia eli ihmisten riippuvuutta toisistaan kulttuurisesti. Eriksonin (1968) kehitysmallin keskeiset piirteet liittyvät kahdeksaan eri ikävaiheen kehityskriiseihin. Nämä kehityksen kahdeksan vaihetta ovat vanhuus, keski-ikä, varhainen aikuisuus, nuoruus, kouluikä, leikki-ikä, varhaislapsuus ja vauvaikä. Kun alemman kehitysvaiheen kriisi on selvitetty, niin voidaan siirtyä seuraavalle tasolle. Erikson (1968) arvioi keski-ikä ja vanhuuden ongelmien liittyvän ihmisen voimien heikkenemiseen ja uuden luomisen kyvyttömyyteen. Myös identiteettiongelmat liittyvät sairauden ja kuoleman herättämään masennukseen.

Eriksonin (1980; 1985a; 1985b) elämäntaakateorian mukaan vanhuuden kehitystehtävät ovat minän eheys sekä toisaalta epätoivo ja katkeruus. Vanhuudessa tapahtuu monenlaisia muutoksia ja ihmisen toimintakyky heikkenee. Siitä huolimatta ihminen voi kokea elämänsä arvokkaaksi. Vanhuutta pidetään eletyn elämän arvioinnin aikana. Minän eheyteen sisältyy halu suojata oman elämän arvokkuus. Vähitellen ihmisen on mahdollista käsittää oman minän pienuus maailmankaikkeudessa, kuitenkin se on yksi tärkeä osa sitä. Tästä ajatuksesta syntyvä viisauden voima on avoimuutta ja kiinnostusta elämään kohtaan myös uhkaavan kuoleman edellä. Epäonnistumiset tässä tehtävässä saattavat johtaa helposti epätoivoon ja katkeruuteen. Ei ole mahdollista alkaa tehdä asioita toisin seuraavalla kerralla.

Levinson (1978) kiinnittää lisäksi huomiota ympäristön vaikutukseen minän kehityksessä. Levinson näkee ikävaiheesta toiseen siirtymisen olevan kriittistä aikaa. Kriisejä aiheuttavat kouluttautuminen, aikuisen roolin ottaminen, ammatin ja perheen hankkimisen vaatimukset, taloudelliset huolet, lasten lähtö kotoa, valmistautuminen viimeistä

työaikakautta varten, puolisosuhteen uudelleen luomista lasten lähdettyä pois kotoa ja viimeisenä työelämästä luopumista. Sukupuoli-identiteetti ja psykologinen kehitys jäävät huomiotta niin Eriksonin kuin Levinsoninkin teorioissa.

Charlotte Bühleriä pidetään elämäнкаарitutkimuksen perustajana. Hän näki elämäнкааaren kuvaavan elämän tavoitteiden ja pyrkimysten muodostumista askeleittain suhteessa biologiseen kehitykseen. (Psychology's Feminist Voices.) Elämäнкаарitutkimuksen johtajuutena on se, että kokonaisuus on enemmän kuin osiensa summa. Päätaavoitteena on ymmärtää kehitysliike, joka sisältää koko elämäнкааaren, kokemukselliseksi kokonaisuudeksi. Elämäнкаulku on jokaisella ainutlaatuista ja yksilöllistä. Elämäнкааaren tutkimus lähtee yksilöistä ja jatkuu yksilöiden kautta yleisemmälle tasolle. Vaikka yksilöllisiä eroja on, siitä huolimatta ihmisen elämäнкааaresta voidaan löytää yleisiä kehityksen lainmukaisuuksia, teorioita ja näkemyksiä. Elämäнкаарitutkimuksen perusmenetelmiä ovat haastattelut. Lisäksi sitä voidaan tutkia erilaisin testein. (Dunderfelt 2011, 13,15.)

G. H. Elderiä pidetään yhtenä merkittävimmistä elämäнкааariteoreetikoista. Elderin (1998; 2001) laajat pitkittäistutkimukset vakuuttivat hänet elämäнкаvalintojen sidonnaisuuksista. Yksilöiden elämäнкаan vaikuttaa alati muuttuva historiallinen konteksti ja sen tunnustaminen ja tunnistaminen on Elderin mukaan tärkeää. Elämäнкаvalintoja ei tehdä sosiaalisessa tyhjiössä, vaan kaikki elämäнка valinnat ovat riippuvaisia sosiaalisten rakenteiden ja kulttuurin antamista mahdollisuuksista ja rajoitteista. Sosialisaatio tapahtuu sosiaalisten verkostojen kautta. Aika, tapahtumat ja konteksti ovat teemoja, jotka kehystävät elämäнкаkulun teoriaa. (Elder 2001; Uutela, Palosuo & Haukkala 1994, 8, 11, 24.)

Yleisesti elämä jaetaan kolmeen pääjaksoon, jotka ovat nuoruuden kehitykseen, aikuisuuden työelämäнкаan ja "kolmanten ikääнка" (Tulevaisuusselonteon liiteraportti). Kolmanten iän käsite on mielenkiintoinen. Kyse on ajasta, joka jää aikuisuuden ja varsinaisen vanhuuden väliin. Henkilö ei ole enää töissä, mutta ei tarvitse ulkopuolisten apua. Sairaudet eivät ole vielä vapauden ja toiminnan esteenä. Tätä kolmatta ikää nimitetään vapauden, valintojen ja itsensä toteuttamisen ajaksi. (Ojala 2010, 72 – 75.) Stuart-Hamilton (1996, 226, 230.) taas määrittelee kolmanten iän olevan aktiivisen, elämäнкаstä nauttivan eläke-

läisen kausi, jolloin yksilön fyysinen kunto on vielä kohtalaisen hyvä. Hänen mukaansa kolmatta ikää seuraa vielä ”neljäs ikä”, joka merkitsee toimintakyvyn heikkenemistä, jokapäiväistä riippuvuutta ympäristöstä ja palveluiden kasvavaa tarvetta. Fyysisesti maailma on kaikille sama, mutta kokemuksellisesti se vaihtelee. Eri-ikäisistä elämä ja ympäristö näyttävät erilaisilta, ja siksi heidän todellisuutensa ovat erilaisia.

Lain ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista (28.12.2012/980, 3 §) mukaan ikääntyneellä väestöllä tarkoitetaan eläkeikäisiä eli 63 vuotta täyttäneitä henkilöitä. Iäkäs henkilö tarkoittaa sellaista edellä mainittuun ikäryhmään kuuluvaa henkilöä, jonka toimintakyky on heikentynyt ikääntymiseen liittyvien syiden johdosta. Toimintakykyä heikentäviä tekijöitä voivat olla korkean iän myötä alkaneet, lisääntyneet tai pahentuneet sairaudet tai vammat tai korkeaan ikään liittyvä rappeutuminen. Toimintakyky ymmärretään laissa laajasti. Toimintakyky voi olla fyysistä, kognitiivista, psyykkistä tai sosiaalista toimintakykyä. Yleensä arvioidaan ihmisen toimintakyvyn heikkenevän ja palvelujen tarpeen kasvavan noin 80 - 85 ikävuoden tienoilla, mutta sairaudet, esimerkiksi muistisairaudet, voivat lisätä palvelujen tarvetta jo aikaisemmin. (Sosiaali- ja terveysministeriö.)

Kärnä (2009, 73 – 74.) näkee vanhenemisen ensisijaisesti yksilöllisenä prosessina. Eläkeläisten joukko on sangen moninainen, eikä se varsinaisesti kuvaa ikääntymistä. Hän toteaa näiden tosiasioiden tuoneen ongelmia ikäluokituksille ja niiden nimikkeiden määrittelylle. Ikäihmisiin voidaan luokitella hyvin erilaisessa elämäntilanteessa olevia ihmisiä eikä siihen ole yhtä oikeaa tapaa. Ikäihmisiin kuuluu niin hyvässä taloudellisessa ja sosiaalisessa asemassa olevia eläkeläisiä kuin terveitä, sairaita, iältään hyvin vanhoja, eri tavoin kyvyiltään rajallisia sekä sosiaalisesti ja taloudellisesti heikossa tilanteessa eläviä. (Auvinen & Hirsjärvi & Kumpulainen 1982, 14,15,18, 88; Stuart-Hamilton 1996, 17 – 41; Kurki 2007, 15, 17.) Vanhenemiseen liittyvät piirteet eivät ole välttämättä negatiivisia. Se voidaan nähdä myös monitasoisena muutosprosessina, johon kuuluvat sekä nousut että laskut. (Uutela, Palosuo & Haukkala 1994, 8, 11, 24.)

Kronologinen ikä, biologinen ikä psyykkinen ikä ja sosiaalinen ikä ovat kaikki eri tavalla määriteltävissä ja ne perustuvat erilaisiin arviointikriteereihin ja eri tavoin rakennet-

tuihin vanhuuden käsitteisiin. Ihmiset vanhenevat eri tavoin, koska jokaisella on omat perintötekijänsä, lapsuusympäristönsä ja elämäntapansa. Sairaudet, ihmissuhteissa tapahtuvat muutokset tai epäonnistumiset elämässä ovat kriisejä vanhenevalle ihmiselle. (Auvinen & Hirsjärvi & Kumpulainen 1982, 14,15,18, 88; Stuart-Hamilton 1996, 17 – 41; Kurki 2007, 15, 17; Uutela ym. 1994, 8, 11, 24.) Ikäihminen -sanon synonyymeja ovat vanhus, seniorikansalainen, ikääntynyt, eläkeläinen, kolmas ikäkausi ja vanhempi aikuinen. Ei ole tärkeää se, mitä termiä käyttää, vaan miten sitä käytetään. Olemme totuneet puhekielessä käyttämään sanoja ikäihminen, ikääntynyt ja vanhus. Näitä sanoja me käytämme tässä tutkimuksessa synonyymeinä.

Aiemmillä elämäntien tapahtumilla on erityisen merkittävä asema vanhuudessa. Ikäihmisen elämäntien kannalta on tärkeää paitsi elämäntienkokemukset, myös niiden ajoittuminen sekä kyvyt kohdata elämän muutostilanteita. Vanhan ihmisen tunne vaikutusmahdollisuuksista omaan elämäntilanteeseen on riippuvainen siitä, miten hän tuntee kyenneensä hallitsemaan elämänsä aiemmissa elämäntienvaiheissa. Monet aiemmat, traumaattisetkin kokemukset saattavat helpottaa myöhemmissä elämäntienvaiheissa saaduista vahvistavista kokemuksista. (Malassu, Ruth & Saarenheimo 1989, 211.)

Miten välttää epätoivo ja säilyttää elämäntienhalu? Miten käsitellä elämän hyviä ja huonoja asioita ja miten voisi hyväksyä ne normaaliin elämään kuuluvina tapahtumina? Eriksonin (1980; 1985a; 1985b) tavoin katsomme vanhuudessa arvioitavan elettyä elämää. Erikson pitää tärkeänä, että elämää tulisi katsoa eteenpäin ja löytää vielä vanhuudessa itseään kiinnostavia asioita ja tehdä niitä. Hän arvioi ikääntymiseen liittyvän toisaalta viisauden voimaa ja toisaalta halveksuntaa ja vastenmielisyyttä elämää kohtaan. Kuoleman ymmärtäminen osaksi elämää on viisautta. Tämä vaatii minän eheyttä, niin fyysisellä, psyykkisellä kuin sosiaalisella puolella. Tästä elämäntienvaiheesta selviytymisessä auttavat elämän tasapainoisuus ja hyvät sosiaaliset verkostot. Ihmisen hyvinvoinnin ylläpitämiseksi on tärkeää välttää epätoivoa ja säilyttää elämäntienhalu. Elämän hyviä ja huonoja tapahtumia käsittelemällä ne pystytään paremmin hyväksymään normaaliin elämään kuuluvina tapahtumina. (Erikson 1980; 1985a; 1985b.) Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen ja Ruoppila (2006) puolestaan näkevät oppimisen ja sosiaalis-

ten suhteiden olevan psykologisen kehityksen pääteemoja useissa ihmisen elämänsä vaiheissa.

2.2 Kriisit elämänkaareissa ja niistä selviytyminen

Kriisi

“Kriisi”-sana on lähtöisin kreikan kielestä ja se tarkoittaa äkillistä pysähtymistä tai käännekohtaa ihmisen elämässä. (SAOB.) Kriisin käsite pitää sisällään mahdollisuuden. Sävyltään sana ei ole pelkästään negatiivinen. (Palosaari 2007, 22 – 23.) Kriiseistä voidaan puhua monin tavoin. Sanonta ”olen kriisissä” tarkoittaa, että henkilö on kokenut jotain vakavaa elämässään. Esimerkiksi vaikean liikenneonnettomuuden kokenut henkilö voi sanoa olevansa kriisissä. Kriisillä voidaan tarkoittaa myös voimakasta tilannetta vaikkapa äkillistä irtisanomista työpaikastaan tai puolison yllättävää avioerohakemusta. Useimmiten kriisillä kuitenkin tarkoitetaan itse tapahtumaa ja sen välittömiä reaktioita ihmisessä. Kriisitilanne on saattanut muodostua niin vaikeaksi, että henkilön omat kokemukset ja keinot eivät riitä ratkaisemaan käsillä olevaa ongelmaa. Kaikista olennaisinta kriisille on tilanteen hallinnan tunteen menettäminen. Lisäksi kriisin käsitettä käytetään kuvaamaan psykologista reaktiomallia vastauksena akuutteihin sisäisiin ja ulkoiisiin vaikeuksiin ja ongelmiin. (Palosaari 2007, 23; Cullberg 1991, 12.)

Joissakin tilanteissa kriisi-sanaa näytetään käytettävän itsemurhayrityksen synonyymina, toisissa tapauksissa puolestaan yhteisenä nimityksenä kaikille äkillisille psykiatrisille sairauskohtauksille tai häiriöille. Kriiseiksi on nimitetty myös ihmisen psykologisen kehityksen eri vaiheita, vaikka niihin ei välttämättä liittyisikään varsinaista toiminnan häiriytymistä. (Cullberg 1991, 15.)

Kriisi on elämäntilanne, jossa ihmisen aiemmat kokemukset eivät riitä uuden, äkillisen tilanteen ymmärtämiseen, hallitsemiseen ja siitä selviytymiseen. Persoonallisuus, elämäkokemukset, aiemmat kriisit ja nykyinen elämänvaihe vaikuttavat siihen, millaisen merkityksen kriisi saa yksilön elämässä. Sosiaalisella verkostolla on merkittävä vaikutus kriisin kokemukseen. (Ikonen 2000, 31; Kauppinen 1997, 174; Cullberg 1991, 17.)

Cullberg (1993, 7 – 21.) määrittelee psyykkiseksi kriisiksi sellaisen yksilön tilanteen ulkoisessa tapahtumassa, joka on omiaan uhkaamaan yksilön fyysistä olemassaoloa, sosiaalista identiteettiä ja turvallisuutta tai perustarpeita. Kuka tahansa voi joutua

psykkiseen kriisiin. Kriisien kokeminen on tärkeää ihmisen henkisen kehittymisen kannalta. Kriisitilanne pakottaa etsimään ratkaisumahdollisuuksia, joita ei muuten tulisi ajatelleeksi. Esimerkkejä kriiseistä ovat kuolema, sairaudesta tai tapaturmasta seurannut invaliditeetti, keskenmenot, abortit, uskottomuus, ulkoiset katastrofit ja yhteiskunnan rakennemuutokset.

Saari (2003) näkee, että olemme taipuvaisia ajattelemaan kriiseistä toisten henkilöiden murheina. Kriiseihin suhtaudutaan ”minullehan ei voi sattua mitään” – ajatuksen mukaisesti. Haavoittumattomuuden harhassa eläminen on tyypillistä psyykkisesti terveille ihmiselle. (Saari 2003; Ruishalme & Saaristo 2007.) Kriisissä saadaan aikaan tietoisuus omasta haavoittuvaisuudesta. Tämä tunne ei normaalisti kestä muutamaa kuukautta pidempään ja heikkenee pikkuhiljaa. Kriisiä ajatellaan usein syy-seuraussuhteena. Onnettomuustilanteen jälkeen voidaan pohtia tapahtumaan johtaneita syitä. Onnettomuustilanteissa jossitellaan esimerkiksi aikataulujen suhteen, toteamalla ”jos olisin lähtenyt viisi minuuttia aikaisemmin, tätä ei olisi tapahtunut”. Tällä tavoin pyritään suojelemaan itseä, sillä syyllisyyttä on helpompaa kestää kuin hallinnantunteen menettämistä. (Saari 2003, 23, 25, 28.) Koska haluamme hallita kaikkea, saattaa olla vaikeaa tunnustaa haavoittuvaisuutensa ja riippuvaisuutensa.

Ruishalme ja Saaristo (2007, 7, 10 – 11) esittävät, että elämän epävarmuuden hyväksyminen antaa paremmat mahdollisuudet selvitä vaikeuksista. Vaikka ajattelemme vaikeuksien olevan osa elämää, ei niitä silti kukaan toivo. Tulevien elämän kriisien kannalta olisi hyvä, jos odotukset olisivat suhteellisen realistisia. Elämän odotukset muodostuvat jo lapsuudessa. Elämään liittyvää ahdistusta ja surua voi oppia käsittelemään.

Trauma

Saaren mukaan Freud laajensi trauma-sanana merkitystä fyysisestä vammasta tarkoittamaan myös henkistä vammaa. Trauma tarkoittaa tässä tilannetta, johon ihminen ei pysty reagoimaan tarkoituksenmukaisella tavalla ja jolla on voimakas, äkillinen ja pitkään kestävä vaikutus häneen. Traumalle on ominaista yksilön sietokyvyn ylittävä voimakkaiden ärsykkeiden tulva, joka vie kyvyn hallita ja työstiä kiihtymisen tunnetta. (Saari

2003, 15 – 16, 23 – 28.) Äkillinen traumaattinen tapahtuma, esimerkiksi läheisen ihmisen tai oman terveyden menetys voi aiheuttaa traumaattisen kriisin.

Traumaattinen kriisi voidaan määritellä psyykkiseksi tilanteeksi, jossa yksilö kohtaa ulkoisen tapahtuman ja hänen fyysinen olemassaolo, sosiaalinen identiteetti ja turvallisuus joutuvat uhatuksi. On monta kertaa vaikea erotella sitä, onko akuuttia kriisitilaa pidettävä traumaattisena kriisinä vai kehityskriisinä. Tämä riippuu paljolti siitä, millä tavalla tilanteen laukaisevan trauman luonnetta arvioidaan. Odottamaton, ennalta arvaamaton elämäntilanne saattaa aiheuttaa traumaattisia kriisejä. Tällöin yksilöllä ei ole selviytymisestä mitään erityistä tietoa. Esimerkkejä tällaisista traumaattisia kriisejä laukaisevista tapahtumista ovat ihmisen kuolema, äkillinen invaliditeetti, tahallisesti aiheutetut keskenmenot, työstä erottaminen, uskottomuus ja avioero. (Cullberg 1991, 116 – 133.)

Traumaattiset kriisit eivät kuulu luonnolliseen elämäntilanteeseen, vaan aiheuttavat äkillisestä ja odottamattomasta tapahtumasta (Kauppinen 1997, 189). Arjessa kriisit eivät ole mitenkään harvinaisia, sillä ne koskettavat vuosittain monia ihmisiä. Jokainen ihminen on jossain elämän vaiheessa ollut tekemisissä odottamattoman asian kanssa tai ainakin kuullut siitä läheisen kautta. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan noin kolmannes länsimaaisista ihmisistä kohtaa elämässään traumaattisen kokemuksen.

Cullbergin (1991, 109) mukaan niin normaaleihin elämäntilanteisiin kuin traumaattisiin kriiseihin sisältyy inhimillisen kehityksen ja kypsymisen edellytys. Tässä kohtaa kypsytyksellä tarkoitetaan lisääntyneitä tietoja ja oivallusta elämän ehdoista ja omista ja toisten mahdollisuuksista ja rajoituksista. Näihin sisältyy sekä positiivinen että negatiivinen näkökulma. Kehitys ja kypsyminen ovat prosesseja, jotka jatkuvat läpi koko elämän. Lindqvist (2002) puolestaan nimittää elämäntilanteissa tapahtuvia kriisejä tiivistymiksi. Tiivistymissä on kysymys kipu- ja kasvukohdista. Osa näistä liittyy elämäntilanteen muutokseen, osa erityisiin tilanteisiin tai tapahtumiin.

Selviytyminen

Ihmiselämä koostuu erilaisista haasteista, tapahtumista, muutoksista ja sattumuksista sekä myös vastoinkäymisistä, ongelmista ja menetyksistä. Ne vaihtelevat esimerkiksi elämänalueen, koetun vakavuuden, henkilökohtaisen merkityksen ja ajallisen keston mukaan. Tapahtumien onnistunut käsittely vahvistaa ihmisen hyvinvointia kun taas epäonnistunut tai puutteellinen käsittely heikentää sitä. (Nurmi, Eronen & Salmela–Aro 1995, 104.) Kaikkiin elämänkaaren vaiheisiin kuuluu menetyksiä, mutta ne yleistyvät vanhuudessa. Eläkkeelle siirtyminen, harrastukset, oman kehon muutokset, sairaudet ja ystävien ja läheisten kuolema kuuluvat vanhenemiseen. Omien voimavarojen vähentyminen on väistämätöntä ja se vaatii sopeutumista. Samoin oman kuoleman todennäköisyys kasvaa ihmisen vanhetessa. (Kivelä 1997, 154.)

Psyykkiset puolustusmekanismit kehittyvät varhaislapsuudessa, ne ovat suurelta osin tiedostamattomia ja kasvavat osaksi persoonallisuutta. Selviytymiskeinoissa korostuvat yksilön ja ympäristön vuorovaikutus sekä myöhemmät kehitysvaiheet ja elämänkokemukset. Ne ovat useimmiten tietoisia ja tavoitteellisia tilanteiden ja tapahtumien hallintakeinoja. Esimerkiksi väkivaltatilanteessa tunteiden kieltäminen voi olla tehokasta psyykkisen tasapainon kannalta, koska yksilön omat ponnistelut, olivat ne kuinka aktiivisia tahansa, eivät pysty muuttamaan tilannetta. Ihmissuhteisiin liittyvien ongelmien vältteleminen ja tunteiden turruttaminen voivat puolestaan olla vahingollisia. Selviytymiskeinojen joustava ja vaihteleva käyttö saattaa ennustaa parhaiten hyvää mielenterveyttä. Yksilön jokapäiväiseen arkeen kuuluneiden, jo aiemmin omaksuttujen selviytymisstrategioiden hyödyntäminen auttaa selviytymisessä. (Punamäki & Puhakka 1995, 118 – 120; Uusitalo 2006, 284.)

Ikonen (2000, 13) on määritellyt selviytymisen ihmisen omakohtaisena kokemuksena ja tuntemuksena omasta jaksamisesta ja pärjäämisestä. Selviytyminen on yksilökohtainen, subjektiivinen ja kokemuksellinen asiantila. Sen vastakohtana voidaan käyttää sanoja jaksamattomuus, uupumus tai väsyminen. Selviytyminen on yhteydessä elämän kriisiytymiseen.

Kriisistä selviytyminen vaikean elämäntapahtuman jälkeen on prosessi, joka kestää pitkään. Prosessin läpikäyminen vaatii kokijaltaan paljon. Mitä suurempi kohdattu kriisi on ollut, sitä pidempi aika menee siitä selviytymiseen. Monesti selviytyminen jatkuu koko loppuelämän ajan. Kriisissä ihminen muuttuu. Monet ovat kokeneet ihmissuhteen merkityksen ja arkielämän arvostuksen lisääntyneen. Elämän rajallisuus onnettomuus- tai kuolemantapauksessa on tullut todeksi. Kriisissä voi löytää itsestään sellaisia voimia, joista ei ole aikaisemmin ollut tietoinen. (Ruishalme & Saaristo 2007, 59.) Ruishalme ja Saaristo (Emt., 61 – 62) toteavat, että selviytyminen on kasvua omaksi muuttuneeksi itseksi traumaattisen tapahtuman jälkeen. Selviytymisprosessissa joudutaan kantamaan suurta taakkaa, johon sisältyy henkilökohtaisen tragedian lisäksi syyllisyyden tunteita ja yhteiskunnassa mahdollisesti esiintyvää kielteistä asennetta leimaamisilmiöineen.

Oma asenteemme elämään ja vaikeuksiin vaikuttaa kriiseistä selviytymiseen. Jokainen arvioi jollakin tavalla omaa kriisitilannettaan. Arvioinnin lisäksi selviytymiseen vaikuttavat omat ja ympäristömme arvot sekä kulttuuriset tekijät. Yksi tärkeä selviytymisen edellytys on vuorovaikutus. Se tukee jaksamista. (Kauppinen, 1997, 184 – 185.) Ayalon (1995, 12 – 14) puolestaan arvioi selviytymisen vaativan lisäksi yksilöltä fyysisten ja henkisten voimavarojen käyttöä ja ulkoisten sosiaalisten tukiverkkojen hyödyntämistä. Katse on suunnattava aktiivisesti tulevaan. Henkilökohtaisiin voimavaroihin kuuluvat asenteet, työskentelystrategiat ja vapaa-ajan harrastukset. Ihmisten välisiin voimavaroihin kuuluvat puolestaan esimerkiksi rakkaus, ystävien tai perheen tuki, vertaisryhmän tuki ja sosiaalinen elämä.

Toiminta ja tekeminen auttavat kriisissä. Tekemisen ei tarvitse olla vaikeiden prosessien hyödyntämistä, vaan arjessa tapahtuvaa yksinkertaista puuhaa. Lintunen (2010) antaa esimerkkejä näistä arjen asioista, joista voi olla apua surun kohdatessa. Kirjoittaminen tai vaikeiden asioiden piirtäminen saattaa helpottaa selviytymistä. Avoimuus ja rehellisyys ovat tärkeitä kun puhutaan omista tuntemuksista ystäville tai läheisille. Jotkut ystävät saattavat pakoilla keskusteluja, mutta hyvä ystävyys kantaa läpi surujen ja murheiden. Yhdessä tekeminen rentouttaa mieltä ja helpottaa ajatuksia. Monia auttaa surutyössä johonkin joukkoon kuuluminen. Ryhmän ei tarvitse olla surutyöhön erityisesti

suuntautunut, vaan ryhmä voi olla esimerkiksi juoksuryhmä, käsityöpiiri, porinakerho tai uskonnollinen keskusteluryhmä. Sellaista kaikkea tekemistä, mikä tuntuu hyvältä ja tekee omaa oloa helpommaksi, kannattaa ottaa mukaan arkeen. Luonnossa liikkuminen auttaa asioiden käsittelyssä. Se on parhaimpia selviytymiskeinoja suuren kriisin kohdalla. Luonto näyttää oman kauneutensa värien ja hiljaisuuden muodossa. Hiljaisuus rauhoittaa ja rentouttaa mieltä.

Toivon merkitys kriisiprosessissa on tärkeä. Toivo on syy jatkaa elämää. Monet kriisin kohdanneet ovat kertoneet oppineensa arvioimaan voimavarojaan totuudenmukaisesti, pitämään puoliaan ja vahvistuneensa tunnustaessaan oman haavoittuvaisuutensa. Elämä kriisin jälkeen rakentuu pikku hiljaa. Arvomaailma rakennetaan uudelleen ja elämänarvoja tarkastellaan eri näkökulmasta aikaisempaan verrattuna. Suhtautuminen kanssaihmiin muuttuu ihmissuhteiden tullessa entistä tärkeämmiksi. (Ruishalme & Saaristo 2007, 72 – 74.)

Kriisistä selviytymisen yhteydessä ja erityisesti sen jälkeen koettuja voiman ja vahvuuden tunteita kutsutaan voimaantumiseksi. Voimaantumisessa korostuu oma sisäinen vahvistuminen. Voimaantumisen seurauksena ihminen kykenee asettamaan ja saavuttamaan päämääriä, tuntee oman elämänsä hallinnantunnetta ja itsetuntonsa parantuneen. Hän kokee seesteisyyttä, rauhaa ja olevansa tasapainossa itsensä ja ympäristönsä kanssa. Voimaantuminen on yhteydessä yksilön hyvinvointiin. Voimaantumisen ominaisuudet ilmenevät eri ihmisillä erilaisena käyttäytymisenä ja taitoina. (Kuokkanen & Leino-Kilpi 2000.)

Kriisin kulku

Jokainen kriisi on ainutkertainen ja yksilöllinen. Kaikissa kriisiprosesseissa on kuitenkin yhtäläisyyksiä. Traumaattisen kriisin vaiheet ovat sokkivaihe, reaktiovaihe, käsittelyvaihe ja uudelleen suuntautumisen vaihe. Kriisin eri vaiheita ei ole aina helppoa erottaa toisistaan. Kriisin vaiheet eivät ole tahdonalaista toimintaa, eikä niiden kestoa tai voimakkuutta voi itse päättää. Kaikki eivät myöskään koe esimerkiksi sokkivaihetta ollenkaan, mutta se saattaa tulla jossain muodossa esille myöhemmin. Ihmisessä on itssään tarkoituksenmukaisia reagointi- ja käsittelymalleja, jotka auttavat selviytymi-

sessä. Ne laukeavat automaattisesti ja edistävät ja tehostavat käsittelyprosessia. Prosessiin puuttuminen saattaa estää tai hidastaa kokemuksen käsittelyä. (Saari 2003, 41 – 67; Kauppinen 1997, 180.)

Sokkivaihe

Tämä vaihe voi kestää hetkestä muutamiin päiviin. Sokkivaiheessa yksilö torjuu todellisuuden kaikin voimin luotaan. Henkilö saattaa olla pinnallisesti hyvin järjestynyt, mutta pinnan alla voi tuntua kaikki kaaokselta. Sokkivaiheessa voidaan käyttäytyä hyvin poikkeuksellisesti. Tässä vaiheessa on olennaista, että kriisiin joutuneesta pidetään yleisesti hyvää huolta ja häntä ei jätetä yksin. (Cullberg 1991, 142 – 143, 64: Cullberg 1993, 23.)

Ruishalme ja Saaristo (2007, 45 – 46) kirjoittavat sokkivaiheesta ensireaktiona järkyttävän tilanteen jälkeen. Heidän mukaansa psyykinen sokki voi kestää tunteista muutamaa päivään ja se tarkoituksena on varmistaa henkiinjääminen. Kun tyhjiys ja kauhu valtaavat, lamaannus ja mielen turtuminen antavat aikaa sopeutumiseen. Psyykkisessä sokissa mieli suojaa ihmistä sellaisilta tiedoilta tai kokemuksilta, joita se ei pysty ottamaan vastaan.

Aluksi traumaattinen tapahtuma johtaa sokkiin. Mieleen tulee paljon erilaisia kysymyksiä, mutta vähän vastauksia. Psyykinen sokki tarkoittaa sitä, että mieli suojaa meitä sellaisilta tiedolta ja kokemukselta, jota emme pysty hyväksymään. Psyykkisen sokin aiheuttaja ylittää ymmärryksen ja sietorajan. Esimerkiksi läheisen äkillistä kuolemaa on vaikea käsittää. Epäusko tapahtunutta kohtaa valtaa mieltä ajoittain. Traaginen tapahtuma saatetaan jopa kieltää. Psyykinen sokki tulee ilman ennakkovaroitusta ja etukäteen siihen ei voi mitenkään varautua. Välittömät reaktiot tulevat esille heti ja traumaattisen tapahtuman jälkivaikutukset nähdään myöhemmin. (Saari 2003, 41 – 42.)

Toisia ihmisiä shokkivaihe lamaannuttaa ja toisissa se herättää levottomuutta. Voimakkaat kiihtymistilat, kuten huutaminen ja itkeminen, kuuluvat shokkivaiheeseen. (Tukinet.) Tunteiden kokemukset eivät kuulu sokkivaiheeseen. Mitä järkyttävämpi kokemus on, sitä varmemmin tunteet ovat poissa. Tämä auttaa toimintakyvyn säilyttämisessä.

Toimintakykyisen ihmisen henkiinjäämismahdollisuudet ovat hyvät. Sokkivaiheessa meillä on hämmästyttävällä tavalla käytettävissä kaikki kokemus ja tieto, joka meille on elämän varrella kertynyt. Tämä osoittaa aivojen toimivan ylitehokkaasti sokissa ja kaiken tähtäävän hengissä selviytymiseen. (Saari 2003, 46 – 47.)

Sokissa ihminen itse ei voi tehdä päätöksiä, vaan ne on tehtävä jonkin ulkopuolisen henkilön toimesta. Yleensä sokissa oleva ihminen mukautuu ulkopuolisten henkilöiden antamiin ohjeisiin ja tottelee niitä. On hyvin tärkeää, että löytyy sellainen henkilö, johon voi turvautua ja luottaa kaikissa tilanteissa. (Saari 2003, 43, 46, 47.)

Jos jäämme pitkäksi aikaa sokkivaiheeseen, mitään käsittelyä ei synny ja se voi johtaa lisäongelmiin. Tällöin traumaattinen tapahtuma jää sillä hetkellä käsittelemättä. Käsittelemätön kokemus aiheuttaa elämässämme jatkuvia ongelmia ja vaikeuksia. Se vaikuttaa päätöksiimme, ratkaisuihimme, valintoihimme ja ihmissuhteisiimme. Totuus tapahtumasta on hyväksyttävä ja elämän on jatkuttava. Syyllisten etsiminen ja syyttäminen eivät auta, vaan kipeäkin totuus on kohdattava ilman katkeruutta ja vihaa. (Saari 2003, 74 – 76.)

Reaktiovaihe

Kun tilanne on edennyt jo niin pitkälle, että sokkivaiheesta on selvitty, on mahdollista siirtyä hiljalleen eteenpäin reaktiovaiheeseen ja sen tuntemuksiin. Reaktiovaiheen aikana tapahtuneen merkitys lopulta tiedostetaan. Ennen tätä henkilö on yrittänyt päästä tapahtunutta pakoon ja sulkea siltä silmänsä. Kysymys ”miksi?” toistuu yhä uudelleen ja uudelleen. (Cullberg 1991, 143 – 144; Cullberg 1993, 23 – 24.) Tunteiden ja ajatusten heittelehtiminen laidasta toiseen on aivan normaalia. Reaktiovaiheeseen siirtyminen edellyttää muun muassa sitä, että vaara on jo ohi ja henkilön turvallisuus on taattu kaikissa tilanteissa. Yleensä tunnemme kotona syvintä turvallisuutta vailla minkäänlaisia pelkotiloja. (Saari 2003, 52.)

Tietoisuuden myötä tulevat erilaiset tunteet, esimerkiksi itku, viha ja katkeruus. Viha voi kohdistua johonkin ulkopuoliseen tahoon. Syyttämiseen ja syyllisten etsimiseen keskittyminen suojaa itse asiassa kaikelta omassa itsessä tapahtuvalta käsittelyltä. Se on

eräänlainen suojausmekanismi. Se suojaa itseä omilta vaikeilta tunteilta ja niiden käsitteilyltä. Tällaisetkin vaiheet on käytävä traumaattisessa tapahtumassa läpi, jotta selviytymisprosessi voi edetä kohta kohdalta eteenpäin. Kaikki tunteiden ilmaisut ovat sallittuja ja ymmärrettäviä. Kriisin reaktiovaiheessa ihminen tarvitsee yleensä mahdollisuutta tulla kuulluksi. Hänellä saattaa olla tarve puhua tapahtumasta uudelleen ja uudelleen. Puhumisella on usein tärkeä merkitys toipumisen kannalta. (Saari 2003, 53.)

Käsittelyvaihe

Käsittelyvaiheessa kriisin aiheuttanut tapahtuma aletaan hyväksyä. Traumaattisen tapahtuman käsittely jatkuu reaktiovaiheen jälkeen hiljalleen työstämis- ja käsittelyvaiheeseen. Tässä vaiheessa puhuminen muuttuu hiljaisuudeksi ja tapahtuman työstäminen jatkuu omassa mielessä ja omalla painollaan. Käsittelyvaiheessa prosessi hidastuu päivä päivältä ja jokainen päivä on erilainen. Monia ongelmia voi tulla eteen, esimerkiksi muisti- ja keskittymisvaikeuksia ja maltin menetyksiä. Kriisin käsittelyvaihe valmistaa kriisin kokenutta suuntautumaan jälleen tulevaisuutta kohti. Tässä vaiheessa traumaattisen tapahtuman käsittelyä mietitään myös työhön paluuta. Suositeltavaa on palata töihin mahdollisimman pian ja työpäivä tulisi sovittaa yksilöllisesti. (Saari 2003, 60 – 65.) Cullberg (1991, 151) nimittää tätä vaihetta läpityöskentelyvaiheeksi. Tämä tapahtuu ehkä puolen vuoden tai vuoden päästä traumaattisen tapahtuman jälkeen. Tästä vaiheesta alkaen yksilö alkaa vähitellen suuntautua tulevaisuuteen.

Uudelleen suuntautumisen vaihe

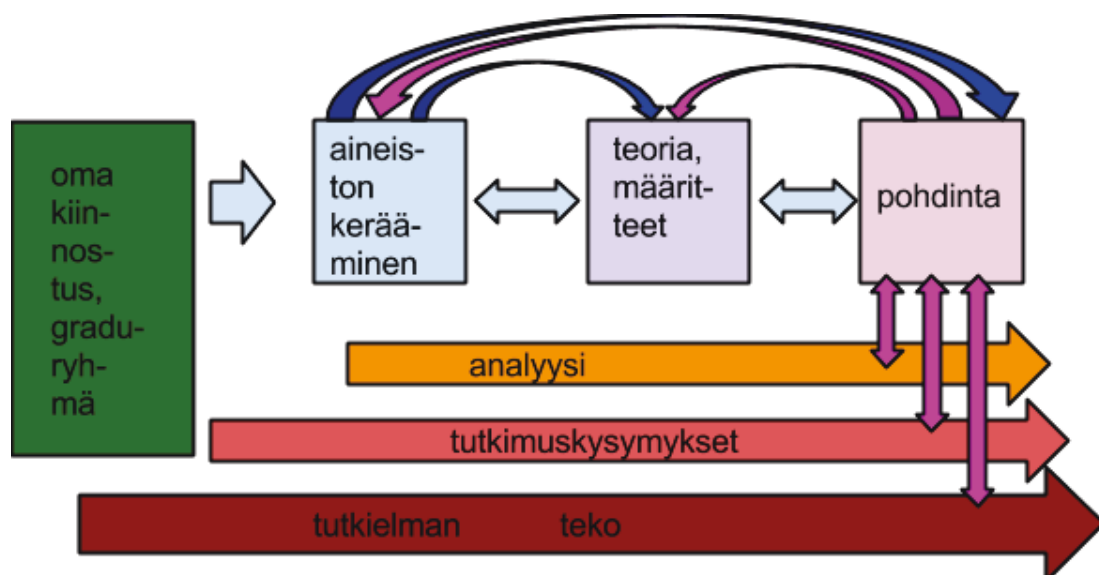
Tässä vaiheessa yksilö jatkaa elämäänsä muistaen menneen, joka pysyy aina elämässä mukana, mutta joka ei estä häntä saamasta kosketusta elävään elämään. Järkkynyt itsetunto on vähitellen palautunut. Tämä edellyttää, että yksilö on pystynyt todella selvittämään tunteet, joita kriisi on hänessä herättänyt. Näin kriisistä tulee osa henkilön elämää ja saa mahdollisesti tulevaisuuden elämänvaiheissa uusia merkityksiä. (Cullberg 1991, 153 – 154; Cullberg 1993, 29.)

Tässä vaiheessa kriisin kokenut henkilö on hyväksynyt tapahtuman ja alkaa sopeutumaan uuteen tilanteeseen (Tukinet). Kriisin aiheuttanut tapahtuma ei koskaan unohdu, mutta sen kanssa voi jo elää ja suunnitella tulevaisuutta. Tapahtumasta tulee iso osa

omaa elämäntarinaa. Elämään voi tulla uudenlaista merkitystä, jota ei aiemmin ole ajatellut. Ihminen löytää muuttuneesta elämästä ilon aiheita. Tähän uudelleen suuntautumisen vaihetta kuvaamaan sopii ominaisvahvuus, jota kutsutaan transsendenssiksi. Transsendenssi ilmenee toivona, optimismina ja tulevaisuuteen suuntautumisena. (Seligman 2008, 189.)

3 Tutkimuksen toteutus

Kuviossa 1 Tutkimusprosessin eteneminen esittelemme tutkielman tekemisen koko prosessin suhdetta aikaan. Kuvio 1 kertoo myös tutkimuksen eri vaiheiden suhdetta tutkimuksen muihin vaiheisiin. Tutkimuksen eri vaiheet eivät vain seuraa toisiaan, vaan monet prosessin osasista ovat päällekkäisiä tai limittäisiä. Esimerkiksi tutkimuskysymykset ovat hieman muuttuneet tutkielman teon eri vaiheissa ja vielä tarkentuneet prosessin loppuvaiheessa.



Kuvio 1 Tutkimusprosessin eteneminen

Kuvio 1 Tutkimusprosessin eteneminen kuvaa jatkuvaa reflektiota tutkijan, aineiston, teorian, analyysin ja pohdinnan välillä. Varsinaisen tutkielman teon aloitimme tammi-kuussa 2014 ja viimeistelyvaiheessa olemme huhtikuussa 2015. Me tutkielman laatijat olemme kohdanneet tutkielman teon aikana kaikenlaisia tapahtumia, mitä ihmiselämässä yleensäkin kohdataan, aina syntymästä kuolemaan.

3.1 Tutkimusongelma

Ihmisen elämänkaari tarkoittaa koko elämää lapsuudesta vanhuuteen. Dunderfelt (2011) korostaa jokaisen elämänkaaren sisältävän erilaisia yksilöllisiä tapahtumia. Kriisit ovat elämänkaaren olennaisia osia, sillä niiden seurauksena elämässä tapahtuu muutoksia. Kriisi pitää sisällään mahdollisuuden, koska ihminen joutuu etsimään uusia toimintatapoja, jotta selviytyisi kriisistä. Kriisi ilmaantuu yllättäen, eikä sitä voida hallita. Kriisien käsittely on henkisen hyvinvoinnin säilymisen ehdoton edellytys. Kriiseistä toipuminen antaa voimaa ja uskoa tulevaan. (Saari 2003.) Voimaantumisenäkökulmaa on kriisin hetkellä mahdotonta nähdä, koska se voidaan havaita vasta jälkeinpäin (Seligman 2008, 189).

Tutkimuksemme tarkoituksena on tutkia selviytymistarinoiden kautta sitä, miten kriiseistä voidaan selviytyä ja miten kriisit voidaan kääntää voimavaroiksi. Esittelemme seuraavaksi tutkimuskysymyksemme ja kaksi tarkentavaa alakysymystä. Lähestymme tutkimusaihettamme narratiivisella tutkimusotteella. Muisteleminen kuuluu olennaisena osana ihmisen elämään. Muistelemalla ja kertomalla kokemukset saavat merkityksiä. Tämän jälkeen kerromme tarkemmin hankkimastamme aineistosta ja analysointitavastamme. Tutkimuksen toteutusluku päättyy pohdintaamme eettisyydestä ja luotettavuudesta.

Tutkimuksemme pääkysymyksessä kysymme:

Miten ikäihmiset ovat kokeneet kriiseistä selviytymisen?

Pääkysymystä tarkennamme kahdella alakysymyksellä:

Miten ikäihmiset kuvailevat selviytymistä?

Mitä selviytymiskeinoja ikäihmiset ovat käyttäneet?

3.2 Kokemuksen tutkimus ja narratiivinen lähestymistapa

Kokemuksen tutkimus

Kokemus käsitteenä on ongelmallinen, koska se on aina yksilöllinen. Samankaltaisen kokemuksen tunnetta voi kuitenkin jakaa toisen henkilön kanssa. Kokemus välittyy ja saa merkityksensä vuorovaikutustilanteissa. Kielen avulla ymmärrämme kokemusten eroja ja yhtäläisyyksiä. Me kaikki koemme maailmamme eri tavoin. (Ylitapio-Mäntylä 2009, 37.) Kokemus on ainutkertainen ja moniulotteinen tapahtuma. Kokemuksen jakaminen toisen henkilön kanssa vaatii vuorovaikutusta. Kertoja päättää siitä, haluaako jakaa omaa kokemusta ja kenen kanssa. Kaikki eivät halua jakaa kokemuksiaan. Yksilöllinen kokemus rakentuu narratiivien avulla. Tutkijan on tulkittava kertojan kokemusta oman itsensä kautta. Kokemuksen moniulotteisuutta ja vuorovaikutteisuutta kuvaa Kuvio 2 Kertoja, kokemus ja vuorovaikutus sivulla 32.

Kokemuksen tutkimuksen taustalla on ymmärtävä psykologia. Ymmärtävä psykologia on Schleiermacherin käyttöönottona käsite. (Mielityinen-Pachmann 2011, 45 – 47.) Schleiermacher on laajentanut psykologisen ymmärtämisen keskeiseksi elementiksi kaikessa ymmärtämisessä ja tulkinnassa koskien kaikkia ihmis- ja kulttuuritieteitä. Hänen teorian mukaan kaikki inhimillisen toiminnan muodot ja niitä koskevat tieteet kietoutuvat toisiinsa tavalla tai toisella: esimerkiksi uskonto, oikeus ja talous ja niitä tarkastelevat tieteet ovat sidoksissa toisiinsa. Todellisuus, totuus ja tieto perustuvat kielen ymmärtämisellä ja tuottamisella määriteltävään todellisuuteen. (Schleiermacher 2002, 3 – 13.)

Suorsa (2011, 174 – 176.) on pohtinut, miten kokemusta voidaan tutkia. Koska kokemukset ovat subjektiivisia, aikaan sidottuja, paikallisia, ainutlaatuisia, ruumiillisia ja niin edelleen, ei niiden tutkiminen ole helppoa. Subjektiivinen kokemus on aina jonkun ”minun”. Tutkittaessa tieteellisesti subjektiivista kokemusta ratkaisevaksi kysymykseksi nousee se, miten tämä kokemuksen subjektiivisuus voidaan säilyttää tutkimusprosessin eri vaiheissa.

Koska ihmistutkimuksessa kaikki osapuolet ovat subjekteja ja aina yhteistyössä keskenään, näyttää psykologisessa tutkimuksessa olevan ristiriita: kuinka subjekti voi olla tutkimuksen objekti? Tätä ristiriitaa pyritään välttämään hahmottamalla tutkimuskohteeksi subjektin kokemusmaailma. Holzkamp (1985) nimittää sitä elämisen näyttämöksi. Holzkamp hahmottaa subjektiiviset toimintaperusteet subjektitieteellisen psykologian peruskäsitteeksi. Elämisen näyttämön muodostavat subjektiiviset toimintaperusteet, jotka ovat kokemus ja toiminta, ja niitä ohjaavat objektiiviset olosuhteet. Yksilön toiminta ja kokemuksellisuus perustuvat aina tavalla tai toisella painottuneisiin, yhteiskunnallisesti määräytyneisiin toimintamahdollisuuksiin. Subjektiivisten toimintaperusteiden tunteminen tekee yksilön kokemuksen käsitettäväksi. (Holzkamp 1985; Suorsa 2011, 174 – 176, 203, 212.)

Suorsan (2011) mukaan kokemuksen tutkimuksen kannalta on ratkaisevaa, nähdäänkö kokemukset esimerkiksi reaktioiden lopputuloksena vai osana inhimillistä perusteltua toimintaa. Ilmiön ymmärtäminen on mahdollista vain kontekstinsa mukana. Suorsa esittää, että tutkimusprosessin kannalta on olennaista, että vain kulloinen yksilö, tutkittavan kokemuksen omistaja, voi tietää, mitkä merkitysulottuvuudet ovat hänen näkökulmaansa relevantteja. Suorsa jakaa Holzkampin ajatuksen jokaisesta yksilöstä käsitteen- ja teorianmuodostajana. Tähän käsitteen- ja teorianmuodostukseen myös tutkija tutkimusprosessissaan pyrkii osallistumaan. (Holzkamp 1985; Suorsa 2011, 184 – 188, 211.)

Rauhala (2009) on suomalaisen kokemuksen tutkimuksen pioneeri. Kokemuksen tutkimuksen tärkeimmät analyysin kohteet ovat inhimillinen kokemus ja merkityksen ongelma. Hän korostaa jokaisen persoonan ainutkertaisuutta. Ihmistä ei voi tutkia eikä käsitellä esineenä eikä välineenä. Hän näkee keskeisimmän teemansa, holistisen ihmis-käsityksen, monien eri osa-alueiden kokonaisuutena.

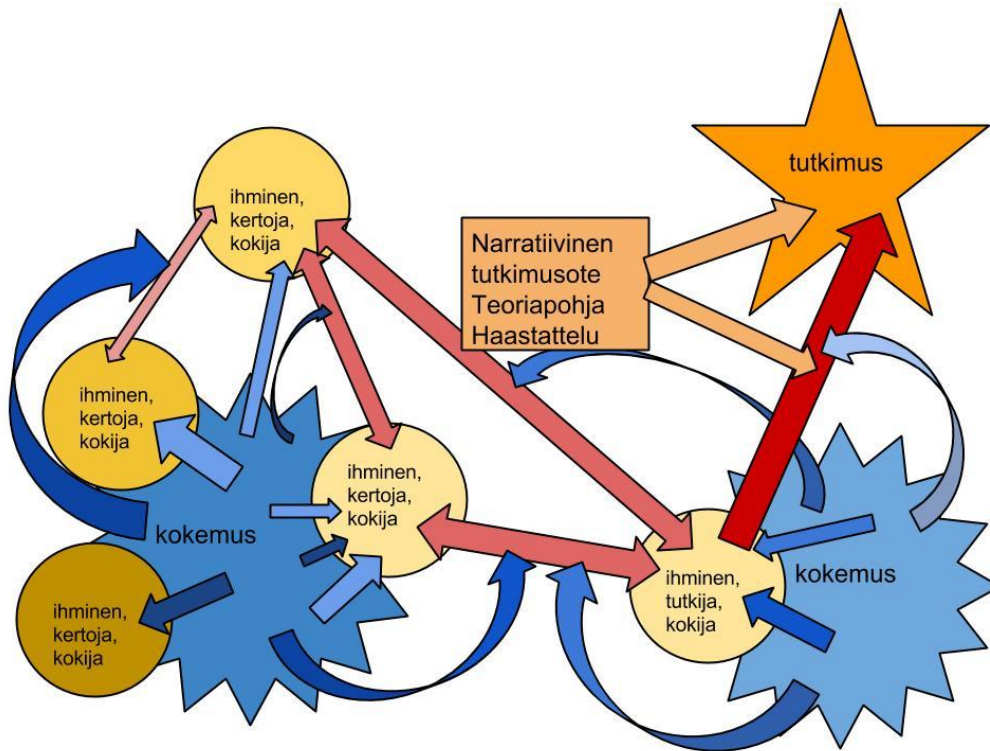
Rauhalan (2009) mukaan ihmisen olemassaolon perustasot ovat kehollinen, situationaalinen ja tajunnallinen. Kehollisuus on ihmisen olemassaoloa orgaanisena tapahtumana ja siihen kuuluu kaikki käsinkosketeltava. Situaatio tarkoittaa olemassaoloa suhteessa maailman todellisuuteen ja on syvempää kuin sosiaalinen. Se tarkoittaa kaikkea, minkä kanssa ihminen on yhteydessä ja mihin hänellä on jonkinlainen suhde. Situaatio tarjoaa

edellytykset, joihin elämä sijoittuu ja myös ehdot, joiden varassa tajunnallisuus ja kehollisuus toimivat. Situaatio käsittää ihmisen elämäntilanteen kokonaisuuden mahdollisuuksineen ja rajoitteineen. Situaatiota voidaan kuvata myös ihmisen suhteella maailmaan, miten ihminen kohtaa maailman ja miten puolestaan maailma kohtaa ihmisen. Tajunnallisuus tarkoittaa psyykettä, tietoisuutta ja mieltä. Se viittaa ihmisen sisäiseen kokemusmaailmaan ja Rauhala nimittää sitä mielellisyydeksi. Se on ihmisen psyykkishenkistä olemassaoloa kokemisen erilaisina laatuina ja suhteina. Tajunta löytää kokemuksen sisällöt pääasiassa situaatiosta. (Emt., 122 – 125.)

Vaikka tajunta, keho ja situaatio ovat omia maailmojaan, ne kaikki ovat loputtomassa yhteydessä toisiinsa. Kaikki nämä kolme tasoa vaikuttavat yhdessä, mutta niitä pitää tutkia ja analysoida erillisinä asioina. Rauhalan kokemuksen tutkimuksessa tutkija itse on metodi. Tutkijan ja metodin tulisi asettua tutkimuksen sisälle, eikä olla tutkimuksen ulkopuolisena tarkkailijana. (Rauhala 2009.)

Näemme ihmiselämän muodostuvan kokonaisuudesta. Kokonaisuuden yhden tekijän muuttuessa, myös lopputulos muuttuu. Kriisit kuuluvat olennaisena osana ihmiselämän kokonaisuuteen. Kaikki kertojamme myönsivät muuttuneensa kriisin myötä. Sen sijaan vaikeampaa oli kuvailla tapaa, miten he ovat muuttuneet. Haastatellut kertoivat meille ymmärrettävällä tavalla kokemuksestaan. Vaikka heidän elämismaailmansa poikkeaa meidän maailmastamme, pystyimme jollakin tasolla samastumaan heidän kokemuksiinsa.

Kuviossa 2 Kertoja, kokemus ja vuorovaikutus kuvaamme ihmisen ainutkertaista kokemusta. Tämän kuvion avulla haluamme kuvata kokemuksen moniulotteisia vaikutuksia. Vaikka tapahtuma olisi sama, jokaisella on oma kokemus. Keltaiset pallot kuvaavat ihmistä, joka on kokemuksen omistaja. Hän jäsentää ja jakaa kokemustaan. Sinisellä väritetyt kuviot kuvaavat kokemusta ja sen vaikutusta ihmiseen ja ihmisten väliseen vuorovaikutukseen.



Kuvio 2 Kertoja, kokemus ja vuorovaikutus

Kuvio 2 Kertoja, kokemus ja vuorovaikutus kertovat siitä, kuinka kokemus vaikuttaa eri ihmisiin eri tavalla. Punaiset nuolet kuvaavat vuorovaikutusta ihmisten välillä. Jotkut haluavat jakaa kokemuksiaan, jotkut eivät. Vuorovaikutus voi muuttaa kokemusta. Kokemus tai sen aiheuttama tuntemus muuttuu esimerkiksi sen mukaan, kenen kanssa ollaan vuorovaikutussuhteessa. Tutkimukseen, jota tutkija tekee oman itsensä kautta, vaikuttavat hänen kokemuksensa, teoriapohja, haastateltavien kertomukset ja vuorovaikutuksellisuus. Tutkimusta, päämäärää, kuvataan tässä kuviossa oranssilla tähdellä.

Ikääntyneiden kertomuksiin samastuminen oli meistä aluksi vaikeaa, mutta käsittelyn edetessä se helpottui. Käsittelimme kertomusta aluksi kuuntelemalla haastateltavan tarinaa ja eläytymällä siihen, sitten litteroimalla äänitteet sanasta sanaan ja kirjaten tauot, hymähdykset ja muut huomiot ja muistikuvat haastattelutilanteesta ja lopuksi lukemalla niitä useaan kertaan. Moilanen ja Räihä (2001, 44.) toteavat merkitysten tulkinnan edellyttävän herkkyyttä havaita vivahteita. Aineiston tunteminen läpikotaisin on tutkimuksen tekemisen edellytys.

Aineistoon uppoutuminen auttoi meitä pääsemään lähemmäs ikäihmisten kokemusmaailmaa ja koettua selviytymisen kokemusta. Tekemäämme tulkintaan vaikuttavat meidän omat kokemuksemme ja omaksumamme maailmankuva. Me kaksi tutkimuksen tekijää olemme löytäneet yhteneväisiä ajatuksia helposti. Kokemusmaailmamme ovat riittävän lähellä toisiaan. Reflektoinnista tuli jatkuvaa, arkipäiväistä ja rehellistä kahden tutkijan pystyessä keskenään keskustelemaan kertojien kokemusmaailmasta. Teemme tulkintaa aineistolähtöisesti. Aineisto itsessään ei kerro mitään, vaan tutkija nostaa aineistosta esille nousevat tulkinnat. Ajattelemme tutkijan olevan tutkimuksen silmät, korvat ja pää. Haastattelutilanteissa pyrimme olemaan luottavaisia, herkkiä ja puolueettomia ja kuuntelemaan tarinan kertojaa avoimin mielin.

Narratiivinen tutkimusote

Narratiivisuus on luotu tieteidenvälisen yhteistyön pohjalta. Se ei siis ole yhtenäinen laadullisen tutkimuksen suuntaus. Narratiivisen tutkimuksen juuret ulottuvat monille eri tieteenaloille kirjallisuudentutkimuksesta sosiaalitieteisiin. (Syrjälä, Estola, Uitto ja Kaunisto 2006, 181.) Narratiivisuudella tarkoitetaan useimmiten ihmisen omaa elämää koskevien kertomusten jatkuvaa rakentumista (Uusitalo 2006, 49). Tarinalliselle lähestymistavalle on ominaista tarkastella ajassa eteneviä tapahtumia niille annettujen merkitysten kautta. Tarinan avulla ihminen jäsentää elämänsä tapahtumia luoden niistä mielessään melko johdonmukaisen kokonaisuuden. Narratiivisuudessa tarina on juonen organisoima tapahtumien ja toimintojen kokonaisuus. (Polkinghorne 1988). Polkinghorne (1995, 7, 63) nimittää juonta jäsennykseksi, jonka avulla ihmiset kuvaavat elämänsä tapahtumia. Kielen ja kerronnan merkitykselliset roolit sosiaalisen todellisuuden ja ihmisen itseymmärryksen muodostumisessa ovat keskeisiä narratiivisuudessa (Uusitalo 2006, 49).

Myötäilemme Kaasilan (2008) määritelmää narratiivista: narratiivi on kertomus, joka pitää sisällään tapahtumasarjan. Tapahtumasarjat ovat merkityksellisiä kertojalle ja hänen yleisölleen. Narratiiville on ominaista sen oma sisäinen logiikka, jonka varaan kertoja rakentaa tarinansa. Narratiivilla on alku, keskikohta ja loppu. (Emt., 43.) Kaikki elämäntarinat ovat narratiiveja, mutta kaikki narratiivit eivät ole elämäntarinoita. Elä-

mäntarinoissa olennaista on se, mitä kerrotaan. Narratiiveissa merkityksellistä on ennen kaikkea se, miten kerrotaan tai sanotaan. Elämäntarina on aina yhden henkilön kertomus. Narratiivi saa ainekset elämäntarinoista. Narratiivinen lukutapa vaatii kolmen eri kertomuksen jatkuvaa keskinäistä vuorovaikutusta, kertojan äänen mukanaoloa, taustateoriaa ja lukijan reflektiivistä aineiston lukutapaa ja tulkintaa. (Kujala 2007, 25 – 29.) Me luimme selviytymistarinoita peilaten niitä elämäntarinoihin ja kriisipsykologiaan. Annoimme kertojan äänen kuulua vahvana. Tulkintaamme vaikuttivat kertojien ilmeet ja prosodiset viesti sekä omat kokemuksemme.

Bruner (1986) näkee ihmismielen jakautuvan narratiiviseksi ajatteluksi ja paradigmaattiseksi ajatteluksi. Paradigmaattisen tiedon tarkoitus on tuottaa totuutta ja narratiivisuuden tarkoitus on vastakkainen. Hän näkee narratiivisen ajattelutavan olevan kokemuksen kautta tapahtuvaa toimintaa. Kertomuksellinen toimintatapa antaa kokemuksille merkityksiä ja tarkoituksia. Ihmiset ottavat haltuun yhteiskunnan ja ihmisten väliset suhteet kertomalla tarinoita, joista muodostuu ajattelun ja tietämisen malli. Tutkimussessamme haastateltavien kertomukset antavat meille tietoa heistä itsestään ja heidän suhtautumisestaan toisiin ihmisiin, yhteiskuntaan ja koko ympäröivään maailmaan.

Ihmisellä on tarve tuottaa ja lukea merkityksiä. Todellisuudesta, sosiaalisista tilanteista ja itsestä tehdään päätelmiä. Päätelmien kautta tuotetaan sekä itselle että toisille käsityksiä siitä, mikä tämä maailma on, millaisena se koetaan ja mikä on oma osuuteni tässä maailmassa. Merkitykset tuovat absurdiin maailmaamme edes jotain mieltä. Tarinoilla kertojat pyrkivät vahvistamaan minäkuvaansa. (Lehtonen 1998, 16 – 22.) Haastateltavamme kertoivat meidän pyynnöstämme selviytymistarinoita, jonka aiheen kukin valitsi itse omilla perusteillaan. Luotamme kertojiin siinä, että heidän kertomansa tapahtumat ovat olleet jollain tapaa merkityksellisiä heidän elämässään.

Narratiivinen tutkimus pohjautuu käsitykseen, että kertomus ja kerronnallisuus ovat tärkeitä ihmisten elämässä. Kerronnallisuus on narratiiviselle ihmiselle keskeinen keino ymmärtää yhteiskuntaa, itseään ja elämää. Tunteet ja merkitykset yhdistyvät kertomuksissa. (Ronkainen, Pehkonen, Lindblom-Ylänne & Paavilainen 2011, 93.) Bruner (2004) esittää, että kertomisen ja käsitteellistämisen tavat arkipäiväistyvät siten, että niistä

muodostuu malleja rakentaa itse kokemuksia. Ne eivät ohjaa elämää vain tässä hetkessä, vaan myös tulevaisuudessa. Hänen mielestään elettyä elämää ei voi erottaa kerrotusta elämästä. Ihminen kertoo omasta elämästään tulkitsemalla sitä uudelleen ja uudelleen. Samalla ihminen myös kertoo ja kokee elämää.

Elämän kokemukset ja merkitykset ovat luotettavimmin kuvattavissa kerronnallisessa muodossa. Narratiivinen lähestymistapa on ihmislähtöinen, sillä ihminen tulee omilla ehdoillaan näkyväksi ja kuulluksi. Jokainen tarina on aina enemmän kuin kaikkien sille annettujen selitysten summa. Kertomuksella on terapeuttinen vaikutus, sillä se puhdistaa ja jollain tapaa vapauttaa. (Lindqvist 2002, 248 – 249.) Aaltonen ja Leimumäki (2010, 146.) puolestaan näkevät kerronnan välittävän muille omaa koettua todellisuutta. Kertoja välittää omaa suhtautumistaan kerronnan kohteena oleviin tapahtumiin. Elämä tai kokemus ei ole kertomus, vaan elämän erilaisia tapahtumia ja kokemuksia kerronnallistetaan ja esitetään erilaisina kertomuksina. Kertoja käyttää kerronnan keinoja ja tapoja tiedostaen tai tiedostamattaan.

Elämäntarinoiden tutkiminen on ollut käytössä laajemmalti 1970-luvun lopun jälkeen kvalitatiivisen tutkimuksen lähestymistapana. Narratiivinen ajatusmalli tutkimuksellisenä lähestymistapana on saavuttanut arvostusta myös kasvatustieteissä. Narratiivinen tieto rakentuu henkilöiden välisessä kommunikoinnissa tilannekohtaisesti. Kaikki elämäntarinat ovat narratiiveja, jotka voidaan toteuttaa suullisesti ja kirjallisessa muodossa. Usein elämäntarinoita tuotetaan yhdistelemällä kirjoitettua ja puhuttua muotoa kerätessä aineistoa. Tämä yhdistetty muoto pienentää molempien aineistojen keruutapojen haittoja. (Säntti 2004, 179 – 198.) Tutkimuksessamme kaikki kerrotut tarinat ovat suullisessa muodossa. Suullinen haastattelu antaa mahdollisuuden esittää tarkentavia kysymyksiä. Koimme keskinäisen vuorovaikutteisuuden hyväksi keinoksi päästä sisälle kertojan maailmaan. Näistä syistä valitsimme puhutun muodon haastattelutilanteessa.

Olemme valinneet tutkimukseemme narratiivisen lähestymistavan, koska se soveltuu parhaiten tutkittavaan aiheeseemme. Narratiivinen tutkimus tarjoaa lukijalle mahdollisuuden eläytyä kertojien elämäntarinoihin ja peilata heidän kokemuksiaan omaan elämäänsä. Meidän työssämme narratiivi tarkoittaa kertomusta tai tarinaa. Yleisönä tässä

aineistossa ovat ensisijaisesti haastattelijat ja toissijaisesti tutkimuksen lukijat. Me tutkimme pintatasolla narratiiveja eli kertomuksia ja syvempi analyysi merkityksistä tehtiin narratiivisen tutkimuksen keinoja käyttäen ja tulkiten. Me, kuten Syrjälä (2007, 230), katsomme elämän ja identiteettien rakentuvan tarinoina. Tarinoita eletään ja kerrottaessa muotoillaan uudelleen. Ihmisen voidaankin katsoa rakentuvan tarinoiden kertomisen kautta. Kertomuksella pohditaan, rakennetaan ja reflektoidaan omaa minuutta. Ihminen on oma kertomuksensa. Syrjälä (Emt., 233.) toteaaakin ihmisten kertovan tarinoita elämästä ja tarinoiden kertovan ihmisten elämästä.

Haastattelu on sosiaalinen vuorovaikutustilanne, joka perustuu kieleen. Haastattelijan tutkimuksen kohteena on haastateltavan puheen sisältö. Haastateltavan vastaus heijastaa aina myös haastattelijan läsnäoloa ja vaikutusta tilanteeseen. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 49 – 51.) Narratiivisen tutkimuksen ydin rakentuu kertomuksen analyysistä. Sen tarkoituksena on tutkia kertomuksia ja niiden rakenteita. Narratiivinen tutkimus on monialaista. Tästä seuraa se, että tarinan käsitettä käytetään monissa merkityksissä. (Hänninen 1999, 16, 19.) Meidän tutkimuksessamme tarinan käsitteen merkitys rakentui suullisesti kerrottuun tarinaan, joka sisälsi alun, keskikohdan ja lopun. Kaikki meille esitetyt tarinat olivat muodoltaan kielellisiä. Tarinan moniäänisyyttä yritimme kunnioittaa kaikin tavoin. Kertojan kertomus oli totuudenmukainen ja arvokas ja yritämme olla loukkamatta sitä millään tavalla.

Pyysimme kertojia käsittelemään kriisejä voimavaranäkökulmasta. Koska kaikki tutkimukseen osallistujat olivat ikäihmisiä, suullinen kerronta oli kaikkein luontevin vaihtoehto. Kirjoitelma ei olisi pystynyt välittämään haastattelussa esiin tullutta sanatonta viestintää. Pyytämällä ihmisiltä kirjoittamaan kirjoitelmia, olisi aineistomme jäänyt todennäköisesti suppeammaksi. Arvioimme myös, että kaikissa haastatteluissa esiin tullut tunteiden laaja kirjo tuli paremmin esiin suullisessa haastattelussa. Halusimme tallentaa kertojan tarinan sellaisenaan, hänen omien sanojensa mukaisesti. Ilmeet, eleet, tauot ja tunteenpurkaukset, jotka tulivat tallennettua ja kirjattua ylös, antavat kertomukselle syvällisempää merkitystä. Emme halunneet jättää näitä tärkeitä merkkejä vaille merkitystä, vaikka viestintä painottuikin puhumiseen.

Muistelutyö

Käsitteenä muistelu tarkoittaa muistojen ja tarinoiden kertomisen tapaa. Se on myös kokemuksen kerrontaa, puheen tuottamisen virtaa, kirjoitettuja tarinoita ja elettyjen kokemusten mieleen palauttamista. Asioita kerrotaan, palautetaan mieleen ja arvioidaan samanaikaisesti muistelutapahtuman asiayhteydessä. Muistelulla tulkitaan menneisyyden tapahtumia ja siitä jää jälki muille kerrottuina tarinoina. Muistelemineen on merkityksellistä itselle ja muille. Tarinoita jakamalla siirretään myös tietoa. Muistelutyömenetelmällä kerätty aineisto on muistitiedon tallentamista, kun taas sen tutkimisella on subjektiivinen tiedon tuottamisen arvo. Jokaisen ihmisen eletty arki tuo esille merkittävää tietoa. (Ylitapio-Mäntylä 2009, 33 – 34.) Kertojamme siirtävät uusille sukupolville tietoa entisistä elintavoista omilla tarinoillaan. Kertomuksissa tuli ilmi hausalla tavalla esimerkiksi sukupuolten välisen tasa-arvon kehittyminen vuosikymmenien kuluessa. Sota-aika oli vaikeaa aikaa ja arjesta selviytyminen koetteli kärsivällisyyttä ja luovuutta. Esimerkiksi ruoan hankintaan perheelle saatettiin käyttää huomattava aika vuorokaudesta. Tällaisten asioiden välittäminen oli tärkeää lapsille ja lastenlapsille, nykyajan ihmisille, jotka pitävät itsestäänselvyytenä ruoan hankkimista kaupasta.

Muistelu on jokapäiväistä arkielämään kuuluvaa toimintaa, johon ei monestikaan erityisesti ryhdytä. Sitä voidaan kuvata luonnollisena ajatteluna, mielikuvituksen ja puheen tuotoksena. Erityisesti muistelu ja vanhuus kuuluvat yhteen luontevasti. (Saarenheimo 1997, 23; Siltala 2013, 49.) Tässä tutkimuksessa ilmeni, että muistelu oli ikäihmisille vaivatonta. Jotkut haastateltavista kokivat kertomisen vapauttavaksi ja puhdistavaksi. Näemme Lehtosen (1998) tavoin, että muistelussa kuljetaan edestakaisin menneisyyden ja nykyisyyden välillä ja kerrotut elämäntarinat ovat kokemuksia elämästä, tämän päivän muistoja tässä hetkessä. Esimerkiksi aineistossamme ryhmähaastattelussa käsitellyt sota-ajan muistelut saattoivat yhteen vuosikymmenten takaisia, lähimenneisyyden ja nykyisyyden tapahtumia. Haastateltavat jakoivat eläviä muistojaan. Lehtosen (1998) mukaan muistelussa painottuvat siis yhtäältä nykyhetken näkökulma ja toisaalta omasta elämästä kertomisen sosiaalinen luonne. Kertomuksissa yhdistyvät muisto tapahtumasta ja siihen liittyvästä ainutlaatuisesta kokemuksesta, kokemuksen käsittelyprosessi ja nykyhetkessä ajoittain valtaava selviytymisen kokemus. (Emt., 117 – 125.)

Ihmisen kaikkiin ikävaiheisiin kuuluu muistelu. Muistelu on tunnustettu oman identiteetin lujittamisen ja elämän hallinnan voimavaraksi. Positiivisimmillaan muistelu on elämän järjestelyä ylläpitävä voima ja toiminnallinen elämänhallinnan menettelytapa. Negatiivisten muistojen hyväksyminen voi auttaa ikääntymisen tunteiden hallinnassa. Muistelu ylläpitää ja luo jatkuvuutta yksilön elämään. Voimavaran näkökulmasta muistelu on tavallaan menneen ja nykyisyyden välistä jatkuvaa dialogia. (Siltala 2013, 49; Korkiakangas 2002, 202 – 203; Heimonen & Voutilainen 1997, 36 – 37; Lehtonen 1998, 16.) Haastateltavamme, joka kertoi tarinaansa kriisistä, havahtui huomaamaan selviytymisen peilaavan omaa nykyisyyttä menneisyyteensä. Muistelulla tarinan kertoja jakoi oman tarinan meidän kanssamme. Hän sai siitä voimaa ja tunsu selviytyneensä.

Elämäntarinaansa kertova ihminen muokkaa ja rakentaa kokemuksellista totuutta kulloisenkin muistelu- ja kerrontakontekstin mukaisesti. Muistelussa tuotetaan koetun todellisuuden tulkintoja. Muistelun avulla etsitään kertomuksien kautta merkityksiä kokemuksille ja tapahtumille. (Siltala 2013, 49; Korkiakangas 2002, 202 – 203; Heimonen & Voutilainen 1997, 36 – 37; Lehtonen 1998, 16.) Heimonen ja Voutilainen (1997, 37) arvioivat lisäksi muistelun voitavan nähdä luovan turvallisuutta ja antavan mielekkyyttä yhdessäoloon ja vuorovaikutukseen. Voimme katsoa tutkimuksemme ryhmähaastattelussa syntyneen voimakkaasti vuorovaikutteisen tilanteen, joka kasvatti ryhmän jäsenten välistä luottamusta.

Muistelutyömenetelmä on elämänkerrallisuuteen perustuva tutkimustapa. Muisteluun perustuvia haastattelu- ja kerrontatapoja on monenlaisia, ja ne sopivat hyvin käytettäväksi sekä yksilöllisesti että ryhmässä. Muistelemine on subjektiivista. Subjektiivinen muisto on jaettavissa muiden kanssa. Kaikkia kokemuksia ei voi kuvata kielellisesti. Kokemus ei ole vain sanoilla kuvattava ilmiö, vaan se voi olla myös ruumiillinen tuntemus. Muistelutyömenetelmällä ruumiilliset tuntemukset ja kokemukset voivat nousta esille esimerkiksi hajuina, makuina ja kipuina. (Ylitapio-Mäntylä 2009, 38 – 39.) Sotajasta kertonut haastatteluryhmä kertoi esimerkiksi eloisasti puutteesta, joka oli kaikkien vaivana siihen aikaan, ja kekseliäisyydestä, jolla sitä pyrittiin korjaamaan. Kahvin korvikkeen tuoksu leijui ilmassa ja paperinarukengät likosivat vesisateessa, kun ryhmän jäsenet pääsivät yhdessä muistelevaan.

Muistelutyömenetelmän on kehittänyt Haug 1980-luvulla. Tämä on tutkimukseemme valitsemamme metodi. Menetelmää on sovellettu lähinnä yhteiskunta- ja kasvatustieteissä. Suomessa muistelutyömenetelmää on käytetty monissa erilaisissa tutkimuksissa. (Ylitapio-Mäntylä 2009, 32 – 33.) Esimerkiksi Saarenheimo (1997) on käyttänyt sitä vanhusten elämäkerrallisessa tutkimuksessa, joka tarkastelee muistojen kertomisen merkitystä ja muistelua arkipäivän puheen tuottamisessa. Hän käsittelee kirjassaan sekä oman elämän muistelua, että niitä käsityksiä, joita ihmisillä itsellään on muistoista ja muistamisesta.

Hohenthal-Antin on tuonut luovan muistelutyön Suomeen. Luova muistelutyö voi sisältää esimerkiksi kirjoittamista, tarinointia tai erilaisia työpajoja. Luovaa muistelutyötä voidaan soveltaa monin tavoin erilaisissa keskusteluryhmissä ja laitoksissa. Kaikki toiminta lähtee ihmisten omista kokemuksista ja muistoista. Sillä, että saa jakaa muistojaan ja elettyä elämäänsä muille, on suuri merkitys ihmiselle. Muistoja käsittelemällä voidaan tukea ikäihmisten jaksamista. (Hohenthal-Antin 2009, 23.)

Butler arvioi muistelun olevan menneisyyden mieleen palauttamisprosessi, joka on tärkeää ikääntyneiden elämänlaadun säilyttäjänä (Fillit & Butler 2009). Jos muistelua käytetään ammatillisena työmuotona, sitä kutsutaan muistelutyöksi. Muistelutyö on ”työmenetelmä”, joka käyttää muistelua virittäviä toimintamuotoja systemaattisella tavalla. Jos käytämme taiteen tarjoamia keinoja muistelutyössä, siitä tulee mielenkiintoista ja haasteellista. Kun muistot dokumentoidaan taiteeksi, voidaan ne jakaa muille koettaviksi. Ikäihmisestä tulee lähihistorian ja henkilökohtaisen kokemuksen konsultti: hän saa äänen ja hänestä tulee näkyvä. Hänen kauttaan siirtyy ns. ”hiljainen tieto” ja kulttuuriperintö. Hänen yksilölliset, eletyn elämän kokemukset tuovat tuoreella ja elävällä tavalla valoa lähihistoriaan. Samalla rakennetaan siltaa sukupolvien ja kulttuurien välille. (Hohenthal-Antin 2009.)

Monet iäkkäät ihmiset kokevat haastateltavaksi pääsemisen arvokkaana asiana. Toisaalta korkea ikä ja pitkä elämäkokemus saattavat vaikuttaa niin, että haastateltava ajattelee antavansa apua tutkimuksen tekijälle. (Lumme-Sandt 2005, 128.) Meille muistelutyömenetelmä sopi hyvin, kun haastattelimme suurimman osan yksilöllisesti ja kaksi

haastatteluista oli ryhmähaastatteluja. Haastateltavamme halusivat jakaa kokemuksiaan meidän kanssamme. He halusivat auttaa meitä pro gradu -työmme toteutumisessa, kertoa lukijoille kriisistä selviytymisen olevan mahdollista, kertoa omaa selviytymistarinaa itsekkäistä syistä tai muistella vanhoja aikoja yhdessä.

Valtaosa haastateltavistamme kuului samaan ikäryhmään. Me haastattelijat olimme aikuisia, keski-ikäisiä ja monenlaisia myllerryksiä elämässä kokeneita, ja siinä mielessä me pystyimme kohtaamaan toisemme yhteisellä tapaamispaikalla. Yhteisellä tapaamispaikalla tarkoitetaan samantyyppistä kokemusmaailmaa, jonka kumpikin osapuoli voi hyväksyä, jossa luodaan tai vaihdetaan merkityksiä tai yhteisiä merkityksiä yhteistyössä (ks. Sääntti 2004, 192). Meille tarinoitaan kertoneet ovat oman elämänsä asiantuntijoita ja kunnioitamme sitä antamalla heidän kertoa tarinaansa omalla äänellään.

Valitsimme muistelutyömenetelmän, koska tarinoiden kautta pystymme parhaiten lähestymään tutkimusongelmaamme. Ikäihmisillä on pitkä, monenlaisia tapahtumia sisältävä, koettu elämä mukanaan. Heidän kertomustensa kautta pystymme analysoimaan niitä selviytymiskokemuksia, joista tarinoissa kerrotaan. Nämä selviytymiskokemukset antavat mahdollisuuden meille tutkijoille avata tutkimusongelmaamme liittyviä kysymyksiä ja etsiä tarinoista vastauksia.

3.3 Aineisto

Haastattelu on ehkä kaikkein käytetyin tiedonhankkimismenetelmä. Haastattelu sopii tutkimusmenetelmäksi silloin, kun ei tiedetä, millaisia vastauksia tullaan saamaan ja kun vastaukset perustuvat yksilön omaan kokemukseen. Haastattelut jaetaan strukturoituihin ja strukturoimattomiin haastatteluihin ja näiden välimaastoihin jää puolistrukturoitua tai puolistandardoidut haastattelut. Puolistrukturoiduista haastattelusta tunnetuimpia ovat teemahaastattelut, joissa käydään läpi samat aihepiirit, mutta kysymysten muotoilu ja järjestys voivat vaihdella. Tutkimushaastattelua ohjaa tutkimuksen tavoite. (Tiittula & Ruusuvaara 2005, 9, 11, 23.)

Tutkimuksemme empiirinen aineisto kerättiin haastattelemalla ikäihmisiä yksilö- ja ryhmähaastatteluin. Kaikkiaan teimme seitsemän yksilöhaastattelua ja kaksi ryhmähaastattelua. Olimme molemmat mukana kaikissa haastatteluissa. Toisessa ryhmähaastattelussa oli kaksi haastateltavaa ja toisessa oli kolme haastateltavaa, vaikka esimerkiksi Eskola ja Suoranta (2000, 64 – 74) esittävät haastatteluryhmän ideaalikooksi neljästä kahdeksaan henkilöä. Ronkaisen ym. (2011) mukaan haastattelut voidaan jakaa myös yksilö-, pari- tai ryhmähaastatteluihin. Yksilöhaastattelu voi olla teemahaastattelu, strukturoitu kysymys-vastaus-haastattelu tai vapaamuotoinen haastattelu. Ryhmähaastattelut voidaan jaotella sen mukaan ovatko haastateltavat tuttuja keskenään vai onko ryhmä kerätty tutkimusta varten. Ryhmädynamiikan kannalta on tärkeää se, että onko ryhmän keskustelu vapaata ja haastatteliija toimii vain tarkkailija vai onko keskustelu haastattelijan ohjaamaa. (Emt., 116.)

Halukkuutta osallistua ryhmähaastatteluun kysyimme jo varhaisessa vaiheessa. Haastatteluryhmien muotoutumiseen vaikuttivat käsiteltävä aihe, henkilökohtaiset suhteet ja kertojien ikäryhmä. Haastateltavien ikäryhmä osoittautui merkittäväksi tekijäksi, etenkin kun aiheena oli sota-ajasta selviytyminen. Eskola ja Suoranta (Emt., 64 – 74) toteavat eri-ikäisten ihmisten ymmärtävän asioita eri tavoin. Tärkeää oli, että kollektiivinen kriisi oli kaikilla ryhmään osallistuneilla omakohtaisena kokemuksena. Nuorempien kokemukset sota-ajasta ovat syntyneet muiden kertomien kokemuksista. Ryhmähaastattelu tuntui vahvistavan luottamuksellista ilmapiiriä haastatteluryhmän jäsenten välillä.

Ryhmäkeskusteluiden ongelmana voi olla se, että kaikki osallistujat eivät saa riittävästi tai ollenkaan omaa ääntä kuuluviin. Jotkut osallistujat voivat hallita keskustelua ja hiljaisempi osallistuja ei uskalla tulla mukaan keskusteluun. Tällöin tutkija voi pyytää hiljaiselta osallistujalta mielipidettä keskusteltavaan aiheeseen tai osoittaa jollain ilmeellä tai eleellä pyytää mukaan keskusteluun. Tekemämme ryhmähaastattelut olivat vaarassa painottua liikaa yhden kertojan tarinoiden mukaan. Tämän havaittuamme kysyimme nimeltä mainiten vetäytyvän kertojan ajatuksia ja kokemuksia asiasta. Näin pystyimme välttämään liiallisen yksinpuhelun ja saimme vetäytyvän keskustelijan mukaan.

Haastateltavista käytämme nimityksiä haastateltava, kertoja tai tutkimusryhmän jäsen. Haastateltavan kertomasta tarinasta käytämme nimityksiä haastattelu, kertomus, tarina, muistelu, elämäntarina ja selviytymistarina. Ikääntyneistä ihmisistä käytämme nimitystä ikäihminen tai ikääntynyt. Itsestämme käytämme nimityksiä haastattelija tai tutkija.

Haastattelun kulku

Otimme yhteyttä ikäihmisten keskusteluryhmän jäseneen kysyäksimme mahdollisuutta tulla kertomaan meidän tutkimushankkeestamme heidän kokoontumistilaisuuteensa. Saimme sovittua ajan helmikuulle 2014. Ikäihmisten ryhmässä on kymmeniä osallistujia ja tapaamisessa paikalla oli nelisenkymmentä henkilöä, sekä naisia, että miehiä. Olimme jo aikaisemmin valinneet aiheen, jota halusimme tutkia ja arvelimme haastattelujen sopivan parhaiten aineistonkeruumetodiksi. Kerroimme heille opiskelustamme ja tutkimuksestamme, jonka työnimenä oli ”Kriisit voimavarana”. Esittelyssä pohjustimme alustavia määritteitä sanalle kriisi. Pohdimme millaisia kriisit voisivat olla, joko positiivisia esimerkiksi avioituminen tai lapsen syntymä tai negatiivisia, kuten sairaus tai kuolema.

Vaikka asiaa pohjustettiin, korostimme jokaisen kertojan itse valitsevan oman aiheensa, minkä verran haluaa sitä kanssamme jakaa ja millä tavalla. Pyysimme samalla käynnillä vapaaehtoisia, jotka voisivat jakaa oman selviytymistarinan tutkimustamme varten. Noin kymmenen asiasta kiinnostunutta ihmistä antoi meille yhteystietonsa. Lupasimme olla yhteydessä seuraavan kuukauden aikana ja sopia tarkan ajan ja paikan keskusteluillemme. Toivoimme etukäteen, että saisimme tasapuolisesti sekä naisia, että miehiä. Näin ei kuitenkaan käynyt, sillä tutkimukseen osallistuneet olivat kaikki naisia.

Haastattelurunko (liite 1) laadittiin pääkohdittain valmiiksi. Kiinnitimme huomiota haastattelurunon soveltuvuuteen erilaisiin haastateltavien itse valitsemiin elämäntarinoihin. Avoin avauskysymys antaa mahdollisuuden rikkaalle kerronnalle, jossa tutkittavana oleva ilmiö saattaa olla vain sivujuonena (Paananen 2008, 24). Tuossa vaiheessa emme vielä tienneet, kuinka monenlaiset selviytymistarinat meitä odottaisivat. Haastattelurunon pidimme vain meidän haastattelijoiden käytössä, sillä ajattelimme sen voi-

van johdatella kertojaa. Keskusteluaiheet muodostuivat haastateltavamme etukäteen miettimän aiheen ympärille.

Teimme koehaastattelun, jolla testasimme haastattelurungon toimivuutta. Koehaastattelu onnistui hyvin, joten lähdimme luottavaisesti ja rohkeasti haastattelujen tekoon. Sovimme hyvissä ajoin kaikkien haastateltavien kanssa yksityiskohtaisesti ajasta ja paikasta, milloin voisimme tavata ja mikä olisi sopiva haastattelupaikka. Kaksi haastatteluista tehtiin haastateltavien kotona ja muut haastattelut tehtiin ikäihmisten kerhon käytössä olevissa tiloissa. Jokaisen tutkijan on pohdittava iän tuomia merkityksiä ja rajoituksia ennen haastattelua ja haastattelun aikana. Meidän haastateltavat olivat kaikki eläkeläisiä ja kukaan heistä ei ollut liikuntarajoitteinen. Tuttuun kerhotilaan oli miellyttävää tulla. Haastattelupaikan välistä kyyditystä lupasimme järjestää niille, jotka sitä tarvitsisivat. Kertojista kaksi toivoi, että heitä haastateltaisiin kotonaan ja pystyimme toteuttamaan heidän toiveensa.

Ennen haastattelujen alkua annoimme kaikille haastateltaville infokirjeen (liite 2), josta ilmeni tutkimuksen tekijät ja ohjaaja, tutkimuksen aihe, lähtökohdat, aineiston keruuta pa ja eettisyys. Kävimme kirjeen sisällön läpi yhdessä ennen haastattelun aloittamista. Samalla kysyimme lupaa haastattelun taltioimiselle, jotta voisimme keskittyä haastattelutilanteessa kuuntelemiseen, keskustelemiseen ja kysymiseen muistiinpanojen tekemisen sijaan. Taltioitu haastattelu olisi myös helposti yksilöitävissä litterointia varten. Molemmat haastattelijat tallensivat kaikki haastattelut mahdollisten teknisten ongelmien eliminoinniseksi. Taltioimiseen käytimme Samsung Galaxy Ace2 Gt-18160 -puhelinta ja Creative MuVo mp3 -tallenninta. Mietimme haastattelujen videoimista, mutta luovimme siitä tutkittavan aiheen arkaluontoisuuden vuoksi. Koska haastateltavamme olivat iäkkäitä, videoinnista olisi voinut tulla liikaa jännitystä ja silloin itse kerronta olisi voinut kärsiä.

Haastattelu täytyy aloittaa ja lopettaa. Haastattelun alussa luodaan yhteistä keskustelua, esimerkiksi juttelemalla säästä tai muusta aiheesta. Samoin haastattelun päätteeksi on hyvä pohtia tilannetta loppumiseen ja miten tästä jatketaan eteenpäin. Luottamuksellinen suhde on informaation saannin edellytys. Haastattelijan on kerrottava totuudenmu-

kaisesti haastattelun tarkoitus, pidettävä tiedot luottamuksellisina ja suojeltava haastateltavan anonymiteettia. Aito kiinnostus haastateltavan sanomisiin, neutraalisuus ja empatiakyky on osoitettava, koska nämä herättävät luottamusta haastattelutilanteessa. (Tiittula & Ruusuvuori 2005, 9, 11, 24 – 25, 41, 44.)

Haastateltavan saapuessa kerhotilaan, jossa haastattelu tehtiin, pyrimme tekemään haastateltavan olon mahdollisimman mukavaksi ja rennoksi. Tapaaminen aloitettiin kevyellä tutustumisvaiheella. Tutustumisvaiheessa virittelimme keskustelua tavanomaisilla puheenaiheilla esimerkiksi harrastuksista, säästä tai muusta yleisluontoisesta asiasta. Korostimme kertojan voivan itse päättää kertomuksensa aiheen, miltä kannalta hän on ajatellut asiaa lähestyttävän ja minkä verran hän tästä asiasta haluaa meidän kanssamme jakaa. Me emme ole arvottaneet aiheita merkityksellisiin ja merkityksettömiin, vaan korostimme kaikkien tarinoiden olevan kertomisen arvoisia. Tähdensimme haastateltaville heidän omaa valintaansa kertomuksen suhteen. Kertoja saattoi kysyä muutamia haastatteluun tai tutkimukseen liittyviä tarkentavia kysymyksiä. Kun kysymyksiin oli saatu kertojaa tyydyttävät vastaukset, hän aloitti oman tarinansa kertomisen.

Arvioimme tarinankerrontaprosessin olleen jokaisella kertojalla käynnissä jo ennen haastattelua. Heillä oli runsaasti aikaa miettiä, minkä kokemuksen he haluaisivat kertoa. Tarina oli selkiytynyt mielessä, eikä kukaan osoittanut epäröintiä kerronnan aikana. Tutkijoina pyrimme osoittamaan kiinnostusta ja empatiaa ja kuuntelemaan. Halusimme antaa haastateltavallemme tarpeeksi aikaa kertoa rauhassa omaa tarinaa, mutta teimme myös tarkentavia kysymyksiä oman harkintamme mukaan. Olimme varautuneet haastattelutilanteessa mahdollisesti esiin tulevaan lukkoon, hetkeen, jolloin kertomus tyrehtyy. Ajattelimme selvittää sellaisesta tilanteesta johdattelemalla aikaisemmasta kertomuksesta poimituilla sanoilla tai kysymyksillä takaisin kertomukseen. Johdattelussa piilee vaaroja ja sen käytössä tulee olla varovainen. Saattaa olla, että kertoja johdateltuna päätyy kertomaan ”väärää” tarinaa. Haastattelussa meidän oli aina tapauskohtaisesti harkittava, olisiko kyseessä eksyminen sivupolulle vai löytyisikö sieltä varsinainen selviytymistarina. Haastattelussa tulee olla sijansa myös hiljaisuudella ja siksi pyrimme olemaan kärsivällisiä ja välttämään johdattelua.

Koska haastateltavamme olivat ikääntyneitä, pyrimme rauhalliseen, kiireettömään tunnelmaan, jossa haastateltava sai kertoa selviytymistarinaansa rauhassa, omaan tahtiinsa. Kertomusta tauotettiin tarvittaessa. Haastattelujen lähestyessä loppuaan opimme paremmin sietämään hiljaisuutta. Halusimme päättää kaikki haastattelun positiiviseen tunnelmaan ja viedä ajatuksia kriisistä pois, kohti selviytymistä. Jokaisen haastattelun loppupuolella kysyimme, mikä tuo iloa ja hyvää mieltä haastateltavan elämään tänä päivänä. Samoin keskustelimme tutkittavan kokemuksista ja kysyimme tuntemuksia haastattelusta. Haastattelu vaikutti antavan monille ilmiselvästi tarpeellisen tilaisuuden, paikan ja tilan, käsitellä kokemuksiaan ja jakaa niitä.

Haastattelujen kesto vaihteli 45 minuutista puoleentoista tuntiin. Toiset tarinat tarvitsivat enemmän aikaa tulla kertotuksi, kuin toiset. Haastattelijoina pyrimme mukautumaan tarinan kertojaan ja hänen mielialaansa. Oma aktiivisuutemme vaihteli muistelu- ja tapaamisten aikana. Pyrimme antamaan runsaasti tilaa haastateltavan äänelle ja itse olimme hiljaa. Tällöin meillä oli tilaisuus kuunnella ja keskittyä osallistujan tarinaan. Toisinaan jouduimme olemaan aktiivisempina osallistujana keskustelussa.

Haastattelut on tapana nauhoittaa, koska siitä on myöhemmin etua. Nauhoittaminen antaa mahdollisuuden tarkastella ja palata tilanteeseen uudelleen. Uudelleen kuuntelu tuo esiin haastattelutilanteesta uusia sävyjä, joita voi käyttää hyväksi raportoinnissa ja tulkinnassa. Näin ollen haastattelujen taltioimiseen kannattaa valmistautua huolella. (Tiittula & Ruusuvuori 2005, 14 – 15.) Erilaiset tekniset välineet saattavat tuntua tutuilta vanhoille ihmisille, mutta haastattelujen nauhoittaminen voi olla joillekin vieras ja arka ajatus (Lumme-Sandt 2005, 129). Kaikki tekemämme haastattelut taltioitiin äänittämällä. Haastattelujen taltiointi oli meille tutkimuksen teon ehdoton edellytys. Kun kysyimme mahdollisuutta tallentaa haastattelutilanne äänittämällä myöhempää käyttöä varten, kukaan haastateltavistamme ei kokenut taltiointia ongelmana. Tutkijoina pystyimme haastattelutilanteessa keskittymään täysin kertojan kuuntelemiseen. Erityisesti, jos haastatteluja on useita peräkkäin, olisi mahdotonta muistaa niitä ulkoa analysointivaiheessa. Muistiinpanojen tekeminen olisi taas vienyt liikaa huomiotamme pois itse asiasta.

Litteroimme kaikki yhdeksän haastattelua ja litteroituja sivuja kertyi yhteensä 190. Litteroidut sivut on kirjoitettu rivivälillä 1,5 ja fonttikoko on 12. Viisi kertomusta käsitteli kuolemaa, kaksi sairautta ja viisi kertomusta kuvaili kollektiivista kriisiä. Kertomukset kumpusivat kertojista itsestään. He tunsivat juuri nämä tapahtumat merkityksellisiksi tapahtumiksi. Kollektiivisia kokemuksia käsiteltiin ryhmähaastatteluissa. Saadut kaksitoista kertomusta ovat mielestämme riittävä määrä, sillä tarinat olivat hyvin kattavia ja laajoja kertomuksia. Tutkimusaineistomme koostui näistä haastateltavien omista tarinoista. Emme näe mitään uutta tulevan esille, jos olisimme tehneet lisää haastatteluita. Kun kyse on laadullisesta tutkimuksesta, aineistoa ohjaa laatu, ei määrä. Aineiston määrä on riittävä, kun tutkija voi vastata tutkimuskysymykseensä (Ronkainen ym. 2011, 117).

3.4 Analyysi

Kynnys siirtyä aineiston keruuvaiheesta analyysiin on laadullisessa haastattelututkimuksessa usein korkea (Ruusuvuori & Nikander & Hyvärinen 2010, 11). Näin oli myös meillä. Tutkimustehtävämme oli saavuttanut tietyn vaiheen. Entä sitten? Miten osaamme lähteä jäsentämään aineistoa oikealla tavalla? Haastattelut eivät kerro suoraan vastauksia tutkimusongelmaamme, vaan ne on löydettävä kertomuksista etsimällä.

Laadullisessa tutkimuksessa analyysin tarkoitus on luoda aineistoon selkeyttä ja siten tuottaa uutta tietoa tutkittavasta aiheesta. Analyysillä tiivistetään aineistoa kadottamatta sen sisältämää informaatiota. Kaikista ongelmallisinta laadullisessa tutkimuksessa on aineiston analyysi. Aineistoa on kerätty riittävästi, mutta mitä tehdään sen jälkeen. Aineiston järjestäminen, teemoittelu, tyypittely ja sisällön erittely vievät analyysia eteenpäin. (Eskola & Suoranta 2000, 137.)

Haastattelulle tai haastateltaville annetaan jokin koodi ja vain tutkijalla on tiedossa, kuka koodin takana on. Nauhoitetut haastattelut litteroidaan tekstiksi. Tärkeää on päättää se, kuinka tarkasti litterointi tehdään. Esitetäänkö litteroidussa tekstissä myös naurahduksia, yskähdyksiä tai taukoja? Miten tarkasti esimerkiksi puheen sävyt kirjoitetaan? Litteroinnin tarkkuus riippuu analyysin vaatimasta tarkkuudesta ja tutkijan vuorovaiku-

tuspiirteiden tulkinnasta. Pitää muistaa myös litteroinnin tarkkuuden kääntöpuoli, jotta ei siirrytä tutkimaan ja tulkitsemaan liikaa vuorovaikutusta. Aineisto ei koskaan kuvaa tutkittavaa ilmiötä suoraan, vaan se antaa mahdollisuuden tulkinnalle ja tehtäville yleisyyksille. Aineisto on tiedon tuottamisen väline ja sitä on tarkasteltava mahdollisimman avoimesti. Hankalinta on muistaa se, että aineisto ei ole sama kuin tutkijan omat kokemuksensa, vaikka aineisto tuntuisi tutulta. Aineisto kohdataan omista ja tutkimuksen olettamuksista etäännyttynä. (Ronkainen ym. 2011, 118 – 123.) Aloitimme puheen muodossa olevan aineiston käsittelyn litteroinnilla. Litteroimme äänittämämme puheen itse, jotta saimme heti tuntuman aineistoomme. Samalla palautui mieliimme uudelleen haastateltava, kerrottu tarina ja sen tunnelma. Keksimme haastatelluille pseudonyymit. Kun olimme saaneet aineiston litteroinnin valmiiksi, olimme helpottuneita.

Äänitystä litteroitaessa kirjasimme ylös myös tauot, keskeytykset, liikutukset, naurahdukset ja äänenkäyttöön liittyviä vivahteita. Piha ja Jauhiainen (1993) ovat tutkineet muuten kuin sanallisesti tuotettuja ääniviestejä vuorovaikutuksessa. Heidän mukaansa kuulon elämyksellinen kategoriamaailma, jonka avulla miellämme kuulemamme puheen äänen emotionaalisia, asenteellisia, arvostuksellisia ja muita sanattomia viestejä, on kuulokontaktin kannalta perusluonteisempi kuin sanojen käsitesisältö. Puheessa voidaan erottaa sanoihin perustuva materiaali ja prosodiset piirteet, joita välitetään äänen taajuuden, äänitason rytmin muutoksilla. Prosodiset piirteet välittävät puheessa tunteita, asenteita, arvostuksia ja muita ihmisten vuorovaikutukseen liittyviä seikkoja. Monet sanattomat ääniviestit ovat yleisesti käytettyjä ja kielirajoja ylittäviä symboleja. Sanattoman viestin välittämä informaatio voi olla aidompaa kuin sanallinen viesti.

Olemme Pihan ja Jauhiaisen (1993) kanssa samaa mieltä sanattomien viestien merkityksellisyydestä. Puheesta välittyy kuva ihmisen todellisesta olemuksesta ja aidoista tunteista. Puheääntä pidetäänkin sielun tarkkana peilinä, ja sitä on sanasisältöön verrattuna vaikeampi muuntaa tai jäljitellä. Esikielelliset symboliset prosessit rakentuvat sanallisen kielen sisään ja voimme tehdä niistä havaintoja sanojen takaa. Tämä taustakieleksi kutsuttu järjestelmä antaa sanalliseen ilmaisuun verrattuna suuremman yhteyden piilotajuntaan. Toisaalta sanallinen kieli voi auttaa järjestelemään ja antamaan muotoa ja merkitystä kokemuksille. Sanattoman kielen ymmärtäminen sanoin ja kääntäminen kerronnal-

liseen muotoon ei voi tapahtua täysin ilman merkitysten katoamista tai muuttumista. Oma puheääni ja sen käyttötapa heijastaa haltijansa koko luonnetta, ajatuksia ja ristiriitoja. (Piha & Jauhiainen 1993.) Litteroidessamme haastatteluja pyrimme palauttamaan mieleen tunnelman, joka tilanteessa vallitsi ja kertojan mielentilan ja yhdistämään ne sanalliseen viestintään.

Narratiivisen aineiston lukutapa vaatii jatkuvaa vuoropuhelua aineiston kanssa, taustateorian hyödyntämistä ja reflektiivistä lukemista. Narratiivinen aineiston analyysi vaatii myös tutkijalta aina tulkintaa. Tarinat ovat kertojan näkemys kerrottavan aiheen totuudesta. Se on kertojan totuus. Analyysia varten aineisto on muutettava kirjoitettuun muotoon. Tämä toimii muistilappuna ja helpottaa yksityiskohtien havaitsemista. Litteraatioihin on mahdollista merkitä muutakin kuin puhetta. Kun litterointi oli suoritettu, oli siirryttävä analyysin ensimmäiseen vaiheeseen. Siinä tutkija tutustuu aineistoonsa ilman ennakkokäsityksiä. (Tiittula & Ruusuvuori 2005, 16.) Aloitimme aineiston analysoinnin lukemalla ensin muutamia kertoja litteroituja tarinoita ilman merkintöjen tekemistä, yrittäen saada kokonaiskuvaa haastatteluaineistosta. Kaikki litteroidut tarinat kävimme samalla tavalla läpi. Seuraavaksi tarkastelimme kertomuksia tarkemmin, missä mielentilassa tietyt asiat oli sanottu. Miten erilaisia tunteita näkyi ja missä tilanteissa? Kuvastiko tietty sanavalinta tai tapa ilmaista jotain tunnetta erityisesti? Näistä tehtiin merkintöjä erivärillä litterointeihin ja pohdimme samalla kerrotun asian syvällisempää merkitystä liittyvään selviytymiskeinoon.

Haimme aineistosta merkityslauseita. Keskustelimme havaitsemiemme merkityslauseiden sisällöstä. Laadulliselle analyysille on tyypillistä, että aineisto ja tutkimusongelma ovat vuoropuhelussa keskenään (Ruusuvuori ym. 2010, 13). Sen jälkeen luimme yhtä kertomusta kerrallaan tehden merkintöjä siitä, mitä selviytymiskeinoja tarinoista löytyi. Nämä selviytymiskeinot merkitsimme samalla värillä kertomuksiin. Kävimme läpi jokaisen litteroidun haastattelun samalla tavalla. Kun olimme erotelleet selviytymiskeinot, teimme taulukon niistä ja merkitsimme ylös, monessako kertomuksessa sama asia oli mainittu ja miten se ilmeni. Aineistoa analysoimme siis erojen ja yhtäläisyyksien kautta. Etsimme tarinoista yhteneväisyyksiä, eroavaisuuksia ja missä mielentilassa eri asioita kerrotaan.

Polkinghorne (1995) jakaa narratiivisen tutkimuksen kahteen analysoinnin tapaan. Hän nimeää ne narratiiviseksi analyysiksi ja narratiivien analyysiksi. Polkinghornen (1995, 12) mukaan narratiivien analyysissä tutkitaan ja kuvaillaan aineistossa esiintulevia teemoja ja niiden välisiä yhteyksiä ja löydettyjen teemojen kautta voidaan tarinoista etsiä metatarinoita. Kaasila (2008) puolestaan arvioi, että narratiivinen analyysitapa voidaan jakaa holistiseen ja kategoriseen analyysitapaan. Holistiselle näkökulmalle on tyypillistä aineiston analysointi kokonaisuutena. Kategorista lähestymistapaa käytetään, kun huomio kohdistuu johonkin tiettyyn ihmisryhmään liittyvään ilmiöön. (Kaasila 2008, 46.) Narratiivien analyysillä tarkoitetaan analyysitapaa, jolla kerättyä aineistoa käsitellään kokonaisuutena, narratiiveja teemoitetaan, tyypitetään ja luokitellaan laadullisen tutkimuksen tavoin (Polkinghorne 1995, 12).

Olemme laatineet taulukon kategorioista, niihin liittyvistä aihepiireistä ja niitä kuvaavista aineistolainauksista (taulukko 1). Taulukossa 1 Analysointi esimerkkejä esittelemme muutamia aineiston analysointiesimerkkejä. Aineistolainaus, jonka katsomme kuvastavan tiettyä aihepiiriä, on sijoitettu taulukossa vasemmalle. Keskellä taulukossa on aihepiiri, joka kertoo aineistolainauksessa käsiteltävästä aiheesta. Kategorian olemme sijoittaneet taulukon oikeaan reunaan. Katteoria kokoaa useampia aihepiirejä yhteisen nimityksen alle.

Taulukko 1 Analysointi esimerkkejä

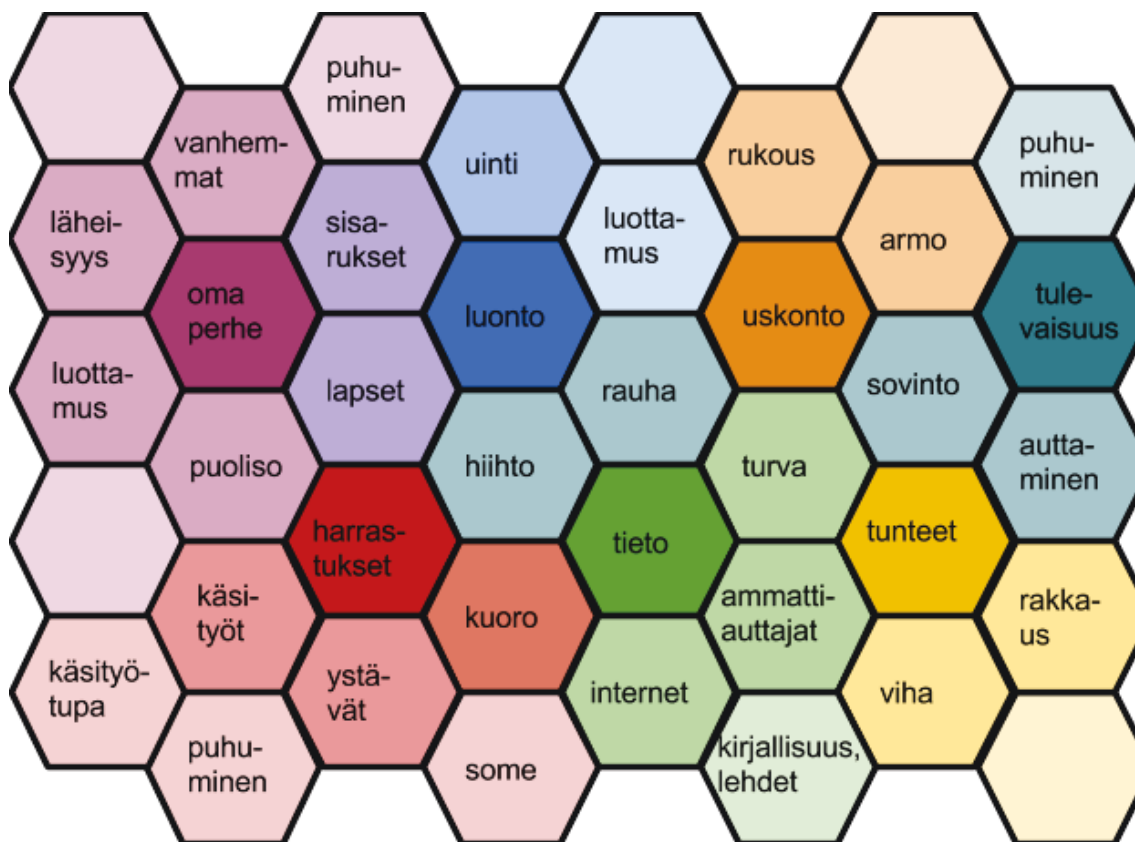
aineistolainaus/kuvaus	aihepiiri	kategoria
<i>Perhe on kaikista tärkein ja lapset (Maria).</i> <i>Kyllä ollut niinkö ilo ja naapurit on ...mahdottoman... kaikki... on tuota ovet auki ja olen voinut mennä milloin vain... (Eila).</i>	perhe ystävät	apua sosiaalisesta verkostosta
<i>Se on käytävä läpi, mikä on käytävä (Iina).</i> <i>Puolison kuolema oli helpotus. Hän pääsi pois, hän oli vakavasti sairas. (Annikki)</i> <i>...että ottaa toiset ihmiset huomioon (Naimi).</i> <i>...minusta on tullut pohjatyytyväinen... mutta tuota minä olen tyytyväinen siitä aina vertaan maailmaa (Oili).</i>	rohkeus rehellisyys rakkaus ja inhimillisyys kohtuullisuus	henkilökohtaiset ominaisuudet
<i>Minusta tuntuu oikein pahalta... että sitä ei minun sielu siedä (Naimi).</i> <i>Katkeruutta ennen kaikkea siinä tuli (Maria).</i> <i>se on niinkö palettava poroksi ihan ...sen surun alla. ..miten syvälle minä menen ja mitä minä kestäen... (Iina).</i>	viha katkeruus suru	tunteiden ja tuntemusten käsitteleminen
<i>...kun minä saan sen kirjoitettua ja sanottua ja näin...Se on niin helpottava olo, niin kevyt ja hyvä olla (Hilma).</i> <i>Minä kuuntelin hirveästi klassista musiikkia... (Iina).</i> <i>...minä olen itkenyt hyvän mielen ja minä olen itkenyt pahan mielen (Pirkko).</i>	kirjoittaminen musiikki itku	tunteiden ja tuntemusten ilmaiseminen

Tutkimuksemme kohteena ovat ikääntyneiden naisten kertomat tarinat kriiseistä selviytymisestä. Jaamme aineistossa esiintyviä merkityslauseita ja niiden ilmauksia eri aihepiireihin ja aihepiirit kategorioihin. Aihepiirit ja kategoriat ovat itsemme aineistosta nostamia ja niiden määrä on riippuvainen tutkimuksesta ja sen tavoitteista. Narratiivien analyysin avulla olemme toteuttaneet tutkimuksemme syvätason analyysiä. Narratiivien analyysin avulla yksittäisistä kertomuksista muodostetaan kokonaisuuksia. Löytämäm-

me kertomusten teemat ja niiden väliset yhteydet antavat meille pohjaa löytää yhteisen metatarinan, jota esittelemme luvuissa 5 Tutkimustulokset ja 6 Johtopäätökset ja pohdinta.

Luokittelu, analysointi ja tulkinta

Aineiston luokittelu, analysointi ja tulkinta ovat eri asioita, mutta liittyvät silti tiiviisti toisiinsa (Ruusuvaara ym. 2010, 10). Aineiston luokitteluvaiheessa järjestimme aineistoa erilaisiin ryhmiin. Ryhmiä visualisoimme kuviossa 3 Selviytymiseen vaikuttavista tekijöistä ja niiden välisiä yhteyksiä ja suhteita. Esimerkiksi ”oma perhe” -soluun liitimme seuraavia asioita: vanhemmat, sisarukset, lapset, puoliso, luottamus ja läheisyys. ”Harrastukset” -soluun puolestaan liittyivät lapset, hiihto, kuoro, ystävät, käsityöt ja puoliso. Kuviossa 3 olemme ryhmitelleet selviytymistä edistäviä tekijöitä toisiinsa liittyviksi laajemmiksi kokonaisuuksiksi. Näille kokonaisuuksille etsimme jatkossa yhteistä nimittäjää.



Kuvio 3 Selviytymiseen vaikuttavista tekijöistä ja niiden välisiä yhteyksiä ja suhteita

Kuviolla 3 kuvaamme tekijöiden monitahoisuutta ja meidän luomaamme käsitystä selviytymiseen vaikuttavista tekijöistä sekä niiden välisistä yhteyksistä ja suhteista. Useat tekijät ovat sidoksissa toisiinsa, eikä niitä voi irrottaa keskinäisestä yhteydestään. Esimerkiksi ”Luonto–tieto–uskonto–tunteet” -sanojen ympärillä on nimettyjä asioita, jotka liittyvät näihin selviytymiseen vaikuttaviin tekijöihin. ”Rauha” liittyy mielestämme luontoon, uskontoon ja tietoon. Luontoelämyksiin keskittymällä voi kokea rauhaa. Luonnossa saa olla myös rauhassa, ilman häiriötekijöitä, omien ajatusten kanssa. Uskonto voi tarjota rauhaa, jos pystyy tyytymään osaansa. Mielenrauhaa pystyy saavuttamaan, mikäli oivaltaa, etteivät kaikki tapahtumat ole vain itsestä riippuvaisia. Tieto voi lisätä rauhaa vähentämällä tietämättömyyttä ja väärää tietoa.

Seuraavaksi tutkija siirtää analyysin tuottamat havainnot viitekehykseen hakemalla yhtäläisyyksiä ja eroja. Lopuksi luentaa tarkastellaan tietyn ajattelukehikon tai idean kautta. (Ronkainen ym. 2011, 124 – 125.) Aineiston arkaluontoisuuden vuoksi jätimme haastateltavien kertomuksien kuvaamisen analyysissä vähemmälle tunnistettavuuden välttämiseksi ja keskityimme enemmän tutkimuskysymyksemme mukaisesti pohtimaan erilaisia selviytymiskeinoja ja niiden merkitystä kertojille. Olemme poimineet erilaisia selviytymiskeinoja ja selviytymiseen vaikuttaneita asioita ja tulkinneet niitä oman käsityksemme mukaisesti. Tekemämme tulkinnan olemme kirjanneet suorasanaisesti tulostulvussa. Kun teimme suoria lainauksia aineistosta, mietimme mitä otamme tutkimukseemme mukaan, jotta emme riko kertojille antamiamme lupauksia tunnistettavuudesta. Kaikkea kertomuksissa esille tulevaa emme voineet kirjoittaa täysin auki, koska silloin on mahdollisuus, että rikomme tutkijalle asetettuja eettisiä rajoja.

Tutkimme merkitysyhteyksiä, jotka ovat osa meitä ja kertojiamme. Varto (2005, 34.) esittää, että laatujen ymmärtäminen on mahdollista vain siinä yhteydessä, jossa niillä on merkitys. Meidän tapamme ymmärtää tutkittavia asioita vaikuttaa tutkimuksemme taustalla koko ajan. Tutkimuksellinen mielenkiinto kriiseistä selviytymistä kohtaan oli aluksi puhtaasti käytännöllistä, mutta se on laajentunut teoreettiseksi. Teoreettinen mielenkiinto aihetta kohtaan on syntynyt pääasiassa koulutuksemme myötä. Tutkimuksessa meitä ohjaa tutkimuksellisen mielenkiinnon lisäksi kulttuuriset käsitykset. Yhdistämällä filosofisen pohdiskelun ja empiirisen tutkimuksen voidaan saada tyydyttävä lopputulos

(Varto 2005, 48, 53). Oma tulkintamme perustuu aineistosta muodostamaamme kokonaiskuvaan. Esitämme ja perustelemme tulkintamme haastatteluista poimittujen sitaattien avulla lähdekirjallisuuteen peilaten.

3.5 Eettiset näkökohdat

Eettisille kysymyksille on luonteenomaista, ettei niille löydy selkeitä ja yksiselitteisiä ohjeita ja vastauksia. Eettisille pohdinnoille ei voida hakea ratkaisuja mittausten, koejärjestelyjen tai pelkän logiikan avulla. (Clarkeburn & Mustajoki 2007, 22; Sääntti 2004, 193.) Narratiivisen tutkimuksen eettisten näkökulmien pohtiminen saattaa olla muita laadullisen tutkimuksen metodologioita haastavampaa. Korhonen (2006, 166) ja Vilkkonen (1997, 145) esittävät tutkijoiden olevan haastateltavan ja haastatteluaineistosta tehtävän analyysin ja tulkinnan välissä. Kokemusmaailmamme ei voi olla vaikuttamatta tulkintamme. Koimme tärkeiksi asioiksi paitsi itse haastattelutilanteen, yksilön kunnioittamisen ja yksityisyydensuojan, myös sen, mitä tapahtui haastattelun aikana, haastattelu-pyyntö ja haastattelun toteuttamisen välisenä aikana haastateltavan sisimmässä, ikään kuin haastattelun rinnalla tai sivulla tai sen vaikutuksesta. (Korhonen 2006, 166.)

Omaelämäkerrallinen prosessi on alkanut jo infotilaisuudessa, jossa alustavasti pyysimme selviytymistarinansa kertomisesta kiinnostuneita henkilöitä antamaan yhteystietojaan. Jotkut ilmoittautuneista ovat varmaan heti tienneet tarinan, jonka hän tulee kertoamaan ja toiset ovat voineet miettiä sitä pitkään tai valita tarinansa useiden joukosta. Jo kerrottavan tarinan pohtiminen on muuttanut sitä omanlaisekseen. Jokainen kertoja asettaa itse kertomuksensa rajat ja päättymispisteen.

Narratiivisessa tutkimuksessa tutkimusetiikka voidaan nähdä myös käytännön toimintana ihmisten välisissä suhteissa. Pyrimme tuomaan tutkimukseemme välittämisen etiikkaa. Se tarkoittaa tilanteiden ainutlaatuisuuden ymmärtämistä ja niihin herkkää reagointia. (ks. Syrjälä ym. 2006, 184.) Vaikka pääroolissa ovat haastateltavamme, emme voi sivuuttaa itseämme. Olemme haastattelutilanteissa osoittaneet välittämistä ja arvostusta kertojaa ja hänen tarpeitaan kohtaan. Välittävä suhde on muodostunut myös meidän, tutkijoiden välille, sillä tutkimuksen kuluessa olemme jakaneet monenlaisia kokemuksia

ja tunteita. Olemme pyrkineet ottamaan huomioon toistemme vaihtelevat elämänkulun käänneet ymmärtävässä, tukevassa ja kunnioittavassa hengessä.

Ihmisen yksityisyys on Suomen lailla ja kansainvälisillä sopimuksilla suojattu. Suomen perustuslaki (11.6.1999/731, 10 §) antaa rajoja myös tutkijoille. ”Jokaisen yksityiselämä, kunnia ja kotirauha on turvattu. Henkilötietojen suojasta säädetään tarkemmin lailla.” Yksityisyyden kunnioittaminen on kuitenkin vain yksi osa tutkijan eettisistä pohdinnoista. Tutkittavan itsemääräämisoikeus on rajoittamaton, samoin kuin luottamuksellisuus. Tutkijan tulee pohtia koko tutkimusprosessin ajan ja vielä tutkimuksen jälkeenkin eettisiä valintoja. Tutkimusprosessin viimeisessä vaiheessa tutkija suojelee kirjoittamalla tutkittavien ja heidän edustamansa ryhmän yksityisyyttä. Aina tutkija ei voi jakaa tutkimukseen osallistuvien mielipiteitä, mutta silloinkin tavoitteena tulee olla ymmärtää ja löytää selityksiä tutkittavalle ilmiölle, ei tuomita, halventaa tai mustamaalata tutkittavia. Negatiivinen, yksipuolinen tai epäkunnioittava tapa käsitellä tutkittavaa aineistoa saattaa aiheuttaa paitsi sensaatiohakuista mielenkiintoa, vahinkoa, haittaa tai mielipahaa henkilökohtaisesti tutkittaville. Jokaisen tutkijan velvollisuutena voidaan pitää eettisten tutkimusedellytysten ylläpitämistä, tulevien tutkimusten mahdollisuuksien turvaamiseksi. (Kuula 2006, 124, 135 – 137.)

Yksityishenkilöitä haastateltaessa on erityisen tärkeää, ettei heidän henkilöllisyytensä käy raportista ilmi millään tavalla. Anonymiteetin turvaamiseksi henkilöiden nimet ja muut tunnistamisen mahdollistavat tekijät ja tiedot muutetaan. (Tiittula & Ruusuvuori 2005, 17.) Olemme vaihtaneet haastateltavien nimet. Nimesimme haastateltavat peitenimillä, jotka poimimme haastateltavien syntymävuosien ajalta yleisimpien etunimien joukosta Väestörekisterikeskuksen tilastojen mukaan (Väestörekisterikeskus).

Lähdimme a-kirjaimesta ja jätimme pois vierasperäiset kirjaimet. Ensimmäisen kertojamme olemme nimenneet Annikiksi, seuraavan Eilaksi ja niin edelleen. Haastattelujärjestyksen tiedämme vain me, tutkimuksen tekijät. Ryhmähaastatteluissa ryhmän jäsenet tunsivat toisensa entuudestaan ja heidän välillään vallitsi luottamuksellinen suhde. Ryhmähaastatteluissa tuli esiin ryhmän jäsenten välinen dynamiikka. Me haastattelijoina olimme tuon dynamiikan ulkopuolella. Ryhmän sisäisestä dynamiikasta emme olleet

tietoisia etukäteen. Haastattelun edetessä pyrimme tasoittamaan sitä esittämällä tietyille henkilölle nimettyjä kysymyksiä. Nimetyillä kysymyksillä halusimme taata kaikille mahdollisuuden kertoa omia ajatuksiaan.

Haastattelijan ja haastateltavan läheisyys saattaa synnyttää jännitteitä. Yksi tapa välttää tällaisia tilanteita on tehdä haastateltavalle selväksi, että hänellä on mahdollisuus ottaa tutkijaan yhteyttä myös jälkikäteen ja tarkentaa omaa sanottavaansa tai jopa perua koko osallistumisensa. (Tiittula & Ruusuvuori 2005, 16, 17.) Me jaoimme yhteystietomme heti ensimmäisellä tapaamiskerralla isossa ryhmässä helmikuussa 2014. Haastattelutilanteen aluksi annoimme kertojille infopaperin. Sen kävimme suullisesti läpi haastateltavan kanssa ja hän sai esittää kysymyksiä epäselviksi jääneistä yksityiskohdista. Infopaperissa oli selostettu lyhyesti käytännön seikkoja tutkimuksesta, tutkimuksen tarkoitus, sekä meidän omat, että tutkimuksen ohjaajan yhteystiedot.

Koska haastateltavat eivät välttämättä ole selvillä siitä, mitä tutkimushaastattelu tarkoittaa, on haastateltavien riittävä informointi tärkeää (Tiittula & Ruusuvuori 2005, 17). Meidän lähtökohtanamme tutkimuksen teossa oli avoimuus. Kerroimme suunnittelemastamme tutkimuksesta ikäihmisten keskusteluryhmässä varhaisessa vaiheessa. Jokaiselle kertojalle kerroimme tutkimuksestamme vielä erikseen ennen haastattelua. Edellä mainitussa infopaperissa, jonka jokainen kertoja sai mukaansa kotiin, kerroimme mihin haastatteluaineistoa tullaan käyttämään ja ketkä sitä käyttävät.

Haastateltavilla pitää olla aina mahdollisuus keskeyttää haastattelu ja kieltäytyä osallistumisesta, vaikka hän on antanut siitä etukäteen suostumuksensa. Haastateltava ei voi etukäteen tietää, miten haastattelu etenee. Jotkut kysymykset saattavat tuntua liian henkilökohtaisilta tai tungettelevilta. Joissakin tilanteissa haastateltava saattaa tuntea tilanteen liian vaikeaksi, kun hän kertoo omasta elämästään arkaluontoisia asioita. Missään tilanteessa haastateltavaa ei saa painostaa jatkamaan haastattelua. (Mäkinen 2006, 95.) Kerroimme vielä toistamiseen ja haastattelujen lomassakin tarpeen mukaan sen, että haastattelu on mahdollista keskeyttää missä vaiheessa tahansa. Jos haastattelutilanne muodostuu liian vaikeaksi, niin voimme lopettaa tai jatkaa eteenpäin. Haastateltava sai itse tehdä valinnan ja me tutkijoina kunnioitamme sitä.

Haastateltavamme olivat kaikki ikäihmisiä ja siksi koimme erityisen tärkeäksi huomioida haastattelun käytännön järjestelyjen sujuvuuden. Haastattelu ei saanut olla kestoaltaan liian pitkä, sillä emme halunneet rasittaa heitä välttämätöntä enempää. Haastattelutilanteissa pyrimme välttämään kiirettä. Aikataulutuksen laatimisessa oli omat vaikeutensa. Sen tulee olla sopiva, riittävän tiukka, mutta tarvittaessa joustava. Ylimääräiset odottelut on syytä karsia minimiin. Pidimme tärkeänä, etteivät haastateltavat joudu meidän tai edellisen haastattelun vuoksi odottamaan. Haastattelujen väliin varasimme aikaa itsellemme, ajatuksillemme, pikapalavereille, välipalalle ja joustovaraa pitkäksi venyneelle haastattelulle. Näin meillä oli liikkumatilaa aikataulun suhteen.

Haastattelupaikkaan kannattaa kiinnittää erityistä huomiota. Koti olisi monesti paras paikka haastatella, mutta se voi aiheuttaa paineita haastateltavalle esimerkiksi siivouksen tai tarjoilun suhteen. Teimme kaksi haastattelua kertojien kotona heidän omasta toivomuksestaan. Kaikki muut haastattelut hoidimme yleisissä tiloissa, haastateltaville tutuissa olosuhteissa. Haastattelupaikat ja -ajat sovimme etukäteen yrittäen olla aiheuttamatta haastateltaville liikaa huolta ja vaivaa. Haastattelun lopuksi kysyimme kertojan tunteja haastattelusta. Kehotimme haastateltavia ottamaan yhteyttä terveyskeskukseen, jos he tuntisivat tarvetta siihen. Terveyskeskus oli kaikille haastateltaville tuttu paikka. Haastatelluille antamassamme infopaperissa oli yhteystietomme ja kehotimme ottamaan yhteyttä, jos ilmenee jotain pientäkin kysyttävää tai mieltä askarruttavaa asiaa.

Tarinallisen lähestymistavan etiikkaa voisi kuvata niin, että se antaa tutkimukseen osallistuvalla ihmiselle ”äänen”. Kuitenkin on syytä muistaa, että aina viime kädessä tulkinassa tulee esille tutkijan oma ”ääni”. Tämä on tärkeää heti aluksi tunnustaa rehellisesti. Varsinaisesti suurin eettinen pohdinnan aihe on tämän tutkimuksen yhteydessä ollut se, missä määrin olemme osanneet tulkita ja yhdistää laajempaan kokonaisuuteen tutkittavien ainutkertaisen kokemuksen ja kertomuksen siitä. Kertojan äänen ja oman tulkinnan välisen ristiriidan tiedostaminen, ylitulkitsemisen vaaroineen, on ollut läsnä koko tutkimuksemme ajan. Kaikkea aineistosta esille tulevaa emme ole voineet kirjoittaa tähän tutkimukseen, koska olemme luvanneet tutkimukseen osallistujille, ettei heidän henkilöisyytensä tule paljastumaan. Olemme mielestämme täyttäneet tämän tehtävän luopamallamme tavalla läpi koko tutkimuksen.

Kaikelle tieteelliselle tutkimukselle on olennaista, että tutkimus on avointa ja rehellistä ja että tulokset voidaan todentaa. Laatu ja luotettavuus ovat osa tutkijan ammattietiikkaa. Hyvän tutkimustavan edistäminen ja huonon tutkimuksen ehkäisy kuuluvat koko tiedejärjestelmälle. (Simonsuuri-Sorsa 2002, 119.) Tutkimuksen ja kertomuksen luotettavuus ovat eri asioita. Kertoja on omaa tarinaansa kertoessaan kokemustensa omistaja. Kertoja voi suurennella tai vähätellä asioita, unohtaa jotain keskeistä tai jopa valehdella. (Säntti 2004, 191.) Emme ole pyrkineet arvioimaan kertomuksen luotettavuutta, koska se ei ole tutkimuskohteemme eikä tutkimuksen kannalta olennaista.

Pidimme tärkeänä luottamuksellisuutta haastateltavia kohtaan. Mäkisen (2006) mukaan luottamuksellisesti kerrottuja tietoja ei voida kertoa ja levitellä ympäriinsä. Luottamuksellisuus on tutkijan antama lupaus tutkimukseen osallistuville henkilöille ja siitä on käytävä keskustelu ennen haastattelun aloittamista ja se dokumentoidaan kirjallisesti allekirjoituksin. (Emt., 114 – 116, 148.) Mäkisen (2006) tavoin arvioimme luottamuksellisuuden ymmärtämisen olevan tutkijan moraalinen velvollisuus ja siitä on säännökset myös laissa. Samat seikat pätevät myös vaitiolovelvollisuutta. Tutkimusaineistoja ei saa luovuttaa eikä tutkittavien yksityisiä asioita paljastaa kenellekään ulkopuolisille. Tämä koskee tutkimuksen aikaan tapahtuvaa aineiston käsittelyä samoin kuin tutkimuksen päättymisen jälkeistä aikaa. Aineistot ovat ainoastaan meidän käytettävissä ja sen jälkeen kun aineistoja ei tarvita ja tutkimus on valmis, hävitämme aineiston. (Emt., 114 – 116, 148.)

Tutkimuksemme kohdistui kertojien elämäntarinoihin ja niihin suhtautuminen vaati meiltä hienotunteisuutta. Haastateltaviemme tarinat olivat arkaluontoisia, joten kertomusten käyttö tutkimuksessamme oli mietittävä tarkasti. Emme voineet kirjoittaa kaikkia asioita tutkimukseemme, vaikka ne olisivat olleet tutkimusongelmamme kannalta tärkeitä ja kiinnostavia. Emme halunneet vaarantaa tunnistamattomuutta missään tilanteessa. Haasteltavien kotipaikkakuntaa emme kerro, eikä sillä ole tutkimuksemme kannalta keskeistä merkitystä. Teimme haastattelut pienellä paikkakunnalla ikäihmisten ryhmään kuuluvien ihmisten parissa. Kaikki haastatteluihin osallistuneet tunsivat toisensa ainakin ulkonäöltä. Annoimme haastateltaville salanimet ja paikannimet ja muut tunnistettavissa olevat yksityiskohdat muutimme anonyymeiksi.

Haastatteluissa tuli esille traagisia ja dramaattisia tapahtumia ja niiden kertominen nosti surullisia tuntemuksia ja ikäviä muistoja. Tällaisten tapahtumien käsittelyä varten olimme varanneet haastattelutilanteissa riittävästi aikaa. Haastattelutilat olivat rauhalliset ja häiriöttömät. Monet haastateltavista kokivat kertomuksen jakamisen ja sisimpänsä paljastamisen myös vapauttavana kokemuksena. Pidimme tärkeänä haastattelun lopettamista elämään iloa tuottavien aiheiden pohdintaan. Halusimme, että ikävät elämäkokemukset painuisivat taka-alalle ja siirryttäisiin ajattelemaan positiivisia asioita.

4 Tutkimustulokset

Tutkimustehtävämme tarkoituksena oli selvittää tarinoiden kautta, miten erilaisista kriiseistä on mahdollista selviytyä ja kääntää vaikeudet positiivisiksi voimavaroiksi. Pääkysymykseksi tutkimuksessamme muodostui ikäihmisten kokemukset kriiseistä ja pääkysymystä tukevilla alakysymyksillä saimme vastauksia selviytymiskeinoista ja kuvailua itse selviytymistapahtumasta. Kaikki haastateltavamme olivat ikäihmisiä ja heille muistelemisen oli luonnollinen osa elämää. Muistelemisen antaa voimaa ja kertomalla kokemukset saavat uudenlaisia merkityksiä.

Kokosimme tulosluvun seitsemän pääotsikon alle. Pääotsikoiden alle kirjoitimme selvittäviä väliotsikoita luettavuuden helpottamiseksi. Järjestyksen valitsimme sen mukaisesti, kuinka yleisesti tarinan selviytymiskeino esiintyi aineistossamme. Tulosluvun seitsemäs kohta kertoo tilanteesta, jossa kriisistä on selvitty ja katse ja ajatukset on suunnattu tulevaan.

Haastateltavat käyttivät hyvin paljon murreilmaisuja ja täytesanoja kertomuksissa. Täytesanoja, esimerkiksi ”niinku”, ”ku”, ”tuota niin niin”, ”että, että” ja ”tuota”, olemme poistaneet suorista lainauksista lukemisen ja ymmärtämisen helpottamiseksi. Näillä täytesanoilla ei ole analyysin kannalta merkitystä. Suorat, havainnollistavat lainaukset, jotka toimme esiin, muutimme puhekielelle. Haastatteluista poimimamme suorat lainaukset olemme erottaneet kursivilla muusta tekstistä. Koska lainaukset on irrotettu asiayhteydestään, olemme tekstin ymmärrettävyyden helpottamiseksi voineet lisätä sulkeisiin asian, johon lainaus viittaa. Erotimme tekemämme lisäyksen haastateltavan omasta puheesta hakasulkeilla.

4.1 Yhteisöllisyyden merkitys - sakissa on mukava olla

Perhe on kaikista tärkein

Minullahan on xxxx siskoa ja kaikkien kanssa on niinkö semmoset erilaiset välit, että ...niin, kaikki on kuitenkin sillain, että ei ole ollut mitään riitoja eikä muuta.... (Liisa).

Perhe on kaikista tärkein ja lapset. Aviomiehet nyt ei niin tärkeitä ole... mutta lapset on minun elämän suola ja lastenlapset (Maria).

...meillä on ollut niin semmonen hyvä suhde kaikkien kesken [perheessä] ja vielä edelleenkin. (Jenni).

Kaikki haastateltavamme olivat kokeneet saaneensa apua lähiperheeltä ja muilta läheisiltä. Tarkoitamme tässä kohtaa lähiperheellä kertojan puolisoa, lapsia, vanhempia, sisarusia ja heidän perheitään. Oman perheen merkitystä ei voi koskaan väheksyä. Yksi kertojista puki tämän kauniisti sanoiksi: *...ensimmäinen lapsenlapsi...sehän oli niin ihana asia...minua tarvittiin (Liisa).*

...minä soitin ... [puolisolle], että tule sinäkin tänne nyt, että täällä kuuluu aivan kummia ja minusta tuntuu, että minä olen jotenkin siinä mennyt semmoseen sokkiin, kun minä en oikein muista siitä päivästä... (Kyllikki).

...ei minulla ole ollut mitään syytä valittaa, enkä mielellään omia huoliani heille...tyrkyttämässä... että minä en halua liikaa taakkaa lapsille (Eila).

Se [lapsi] on tullut läheisemmäksi. ...on aina hirveän huolissaan minusta siinä mielessä, että joka liukkaan kelin se käy sanomassa, varottamassa, kun on liukas ja tuota etkä mene sinne etkä mene tänne...kävelen ainakaan. Hautajaisissa minä tunsin, että minä olen turvassa... sitten kun sinun tarvitsee johonkin mennä,... yksin... niin ei tarvitse, kun soitat hänelle, tai heille, niin mehän heti lähetään käymään (Eila).

Kun apua tarvitsi, tukihenkilöt olivat lähellä. Usein helpointa oli ottaa yhteyttä oman perheen jäseneseen, vaikka soittamalla perheeseen kuuluvalle. Omat lapset ja lastenlapset kokivat omille vanhemmille tai isovanhemmille tapahtuvat kriisit myös syvästi ja niistä oli monesti vaikea puhua. *[tytär] koki sen hirveen vaikean.. vaikeena... (herkistymistä) (Kyllikki).* Haastateltavien tunteet saattoivat olla vielä pinnalla, vaikka kriisistä oli ku-

lunut jo useita vuosia. Jotkut kertojista kokivat, että he eivät ole halunneet liikaa rasittaa lapsiaan omilla huolillaan.

Mutta minä halusin mennä yksin (Eila).

Joskus kriisin kohdannut henkilö tarvitsi omaa aikaa käsitelläkseen tapahtunutta. Puhuminen toi helpotusta selviytymisessä. Samalla saattoi huomata, ettei ollut yksin omien ongelmiansa kanssa. Läheisten merkitys kriisin keskellä osoittautui korvaamattomaksi. Läheisten kanssa puhumisessa helpotti se, että he yleensä tietävät jo ongelman, josta haluttiin keskustella. Oma perhe oli yleensä kaikkein läheisin ja heidän kanssaan pystyttiin jakamaan mieltä painaneita asioita. Esimerkiksi siskon merkitys yhdelle kertojista oli korvaamaton. Sisko pystyi toimimaan tukihenkilönä kertojallemme yhteisten kokemusten kautta. Läheisen kanssa keskustelu helpotti omaa mieltä ja auttoi jaksamaan. Hyvä sosiaalinen verkosto oli voimavarojen lähde.

Koska oma perhe oli läheisin, se herätti eniten tunteita. Tunteiden käsittely oli vaikeaa jopa perheen kesken. Etenkin lapsista ja lastenlapsista puhuminen herkistyi mieltä. Heitä kohtaan tunnettiin suurta lämpöä ja rakkautta. Kaikissa selviytymistarinoissa tuli esille se, että puhuminen auttaa ja antaa voimaa. Kuitenkaan kaikki haastateltavamme eivät aina halunneet puhua läheisilleen, sillä he pelkäsivät väsyttävänsä ja kyllästyttävänsä heitä. Ikääntyneet haastateltavamme eivät halunneet huolestuttaa perheenjäseniä, vaan pyrkivät selviytymään ominkin avuin. Yksinoleminen kriisin jälkeen ei tuntunut kauhistuttavan haastateltaviamme, vaan he saivat siitä voimaa. Joskus kertojamme kokivat, että on hyvä olla yksin, rauhassa omine ajatuksineen. Yksinään miettivän oli kuitenkin tärkeää tietää saavansa apua tai seuraa, jos sitä tarvitsi.

Ilman ystäviä ihminen olisi köyhä

Näin Kyllikki kertoi ystävien tuesta: *...on tosi mahtavaa se kaikki mitä minua on huomioitu...niin kaikki minut tuntee...ja ystävät järjestivät...*

...siihen yksinäisyyteen on tott... ja ystäviä on. Semmoisia ystäviä, kylä on kuollut. On kumminkin naapuri, naapuri siinä... (Oili).

*Kyllä ollut niinkö ilo ja naapurit on...mahdottoman...kaikki...on tuota ovet au-
ki ja olen voinut mennä milloin vain... (Eila).*

Hyvien ystävien merkityksen yksi haastateltavista kertoi olevan kaikista tärkeintä. Oili kertoi ystävistä näin: *Sain näistä Xxxxxn työistä...niin maailman parhaita ystäviä. Me olemme olleet siitä [sodasta] asti väleissä. Nytkin soitetaan joka päivä.*

*Se on minulle A ja O. Niin, että, se on, jos niitä ei olisi, ihminen olisi köyhä. Et-
tä nämä kaikki nämä eläkeläisten piirit ja sitten nämät vuorollaan kaikki nä-
mä...pitää olla avoin ja esiintyä niissä... (Hilma).*

*...niin, omaisten ja ystävien avulla. Minulla on paljon ystäviä. Eikä antaneet
olla yksin. On niitä kavereita ollut (Eila).*

*...minä tykkään että sakissa on mukava olla. [yksikin] ystävä, joka kuuntelee,
auttaa (Annikki).*

Yksikin hyvä ystävä riittää, johon voimme luottaa vaikeuksien kohdatessa (Kauppinen 1997, 185). Kaikki haastateltavat mainitsivat jollakin tavalla ystävien avun. Hyvät ihmissuhteet auttoivat usein menetyksissä. Ystävien tuki helpotti selviytymisprosessissa. Ystävien vierailut tai heidän tarjoamansa konkreettinen apu auttoivat kriisin keskellä olevaa henkilöä selviytymään seuraavaan päivään. Ystävä saattoi tuoda esimerkiksi ruokaa kriisin keskellä elävälle perheelle tai hän saattoi pakottaa ulkoilemaan kanssaan. Ystävyys-suhteissa tärkeää oli luottamus. Luottamuksen muodostuminen saattaa vaatia useita vuosia. Parhaat ystävät olivatkin usein vuosien takaa, naapureita, entisiä naapureita, työkavereita, jopa lapsuudenystäviä. Eräs kertojamme kuvaili sota-aikaisen lapsuudenystävyyden jatkuvan edelleen. Parhaista ystävistä haluttiin pitää huolta, sillä haastateltavamme ymmärsivät ystävyyden vaativan aktiivisuutta molemmilta osapuolilta.

Vertaistuki

Vertaistueksi kutsutaan sellaisten tavallisten ihmisten tukea, jotka ovat elämässään kokeneet vastaavaa ja selviytyneet siitä tai heidän selviytymisprosessinsa on vielä kesken. Omien voimien rajallisuus tulee esille, kun elämässä tulee myllerryksiä. Esimerkiksi Iina kertoi hakeutuneensa nimenomaan samankaltaisen kriisin kokeneiden pariin: *...hain semmoisia vertaistukitapahtumia...* Jotkut kokivat vertaistuen olleen vastauksen heidän

tukitarpeeseensa. Aina ei ole tarvetta hakea ammattiapua. Esimerkiksi Maria koki, että hänellä ei ollut tarvetta ammattiapuun.

Enkä minä, eikä ollut minulla ainakaan, ollut mitään tarvetta semmoista [ammattiapua] hakeakaan. (Maria)

Niihin ei saa jäädä pyörimään siihen itsesääliin...on pompittava pinnalle ja ajateltava, että kyllä se järjestyy. Ja sitten tosiaan se vertaistuki, että lähtee kotoa hakemaan sitä. Ei sitä jäädä, jos kotia jää odottamaan... tulee pian loppu, sitä masentuu ja se on tänä päivänä niin hyvä, kun lähtee hakemaan, mutta tietenkin jos oikein vaikeaa on, pitäsi olla se tönäisijäkin joillekin. (Hilma)

Vertaistuen merkitys on tärkeä. Jokainen haluaa kuulua sellaiseen ryhmään, olla sen jäsen ja saada ryhmässä sellainen paikka ja tila, jossa häntä arvostetaan. Tukiverkostot antavat tukea elämän kriiseissä ja auttava selviytymisessä. (Lahti 1997, 17 – 18.)

Raskaiden kokemusten jakaminen toisten kanssa auttoi kriisistä selviytymisessä. Kertojamme olivat osallistuneet esimerkiksi seurakunnan sururyhmään. Jotkut olivat kokeneet sen liialliseksi surussa piehtaromiseksi. Kriisin kohdatessa nähtiin, että on tärkeää löytää apua selviytymiseen. Kokemusten ei tarvitse olla samankaltaisia, vaan ne voivat olla jaettavissa yleisellä tasolla. Tukea etsittiin ja löydettiin monilla tavoilla ja monissa tilanteissa. Esimerkiksi yksi haastatelluista kertoi puhuneensa lääkityksen kanssa yhteen sopivista kasviksista kauppareissullaan vain ulkonäöltä tuntemansa henkilön kanssa. Vertaistukea saattoi saada missä ryhmässä hyvänsä. Kokemuksien jakaminen toisten ihmisten kanssa koettiin arvokkaaksi.

Lääkäri sanoi

Eräs haastatelluista kertoi saaneensa lääkäriltä ohjeita toipumisen nopeuttamiseksi. Hän piti lääkärin ohjeita erityisen tärkeinä ja arvokkaina. *Lääkäri sanoi, että nyt on kuule Kyllikki, sinä nukut ja syöt hyvin, niin sinä alat paranemaan, että se on nyt tärkein tehtävä... Siinähan oli tarkkoja ohjeita, ei saanut imuroida ja moneenko viikkoon (Kyllikki).*

Kyllä minä aina olen saanut tuolta terveyskeskuksesta ja joka paikasta, että mitä minä olen tarvinnut ja pyytänyt, niin olen saanut apua...Kyllä minä olen kii-

tollinen niille hoitajillekin siellä [yliopistollisessa sairaalassa]...ystävällisiä meitä kohtaan. Lääkäreille en nyt kovin suurta kiitosta anna (naurua) (Eila).

Haastateltavat kokivat tärkeäksi, että terveydenhuollon ammattilaiset olivat mukana tukemassa. Lääkärin tai hoitajan ohjeita noudatettiin paremmin kuin läheisten ihmisten. Hoitavan henkilökunnan mielipiteitä ja ohjeita arvostettiin heidän ammattitaitonsa takia. Heidän antamansa opastus ja neuvonta auttoivat akuutin hoidon jälkeen. Yliopistollisen sairaalan hoitajat koettiin asiantunteviksi, ystävällisiksi ja välittäviksi. Lääkärit eivät nauttineet yhtä suurta arvostusta kuin hoitajat, sillä heitä tuntui vaivaavan alituinen kiire.

Internet ja sosiaalinen media

Internetin kautta löytyy monia luotettavia hakusivuja kriisin kohtaamiseen. Sen avulla hakija löytää itselleen omaan tarpeeseen sopivia tietoja kellonaikaan katsomatta. Näihin lähteisiin täytyy osata suhtautua tietyllä varauksella, sillä periaatteessa kuka tahansa voi luoda asiantuntevalta näyttävän palvelun. Palveluntarjoajan luotettavuuteen kannattaa suhtautua vakavasti. Esimerkiksi Kirkon, Kansaneläkelaitoksen, Surunauhan ja Mielen-terveysseuran sivuilta löytyy tukea ja ohjeita.

Valmennus ja tämmöisellä sopeutumis, ne on hirveän hyviä, niin sitten minulle anotaan semmoista lomaa, että kun siellä on ammatti-ihmiset, että saa jutella (Kyllikki).

Kävin siellä xxxxx sivuilla ja...ja etsin kirjoja ja kaikkea ja luin ainakin puoli vuotta luin ja ehkä vuodenkin luin, luin niitä kaikkia kirjoja...hain semmosia vertaistukitapahtumia...löysin sieltä sitten vielä Xxxxx järjestämän...kurssin...sanoa ne oikeat sanat ja oikeat kysymykset, että...se helpotti minua todella paljon (Iina).

Muutammat haastateltavistamme hakivat tietoa tai tukea internetistä. Jos joku asia alkoi mietityttää, niin internetistä saattoi löytää kaipaamaansa tietoa vaikka keskellä yötä. Pienellä paikkakunnalla oli aina riski tulla leimatuksi ja se oli varmaan yksi syy siihen, miksi kertojamme käyttivät internetiä. Samoin, jos kyseessä oli harvinainen sairaus, ei vertaisryhmää voinut pieneltä paikkakunnalta löytää. Monet olivat valtakunnanlaajuisessa yhteisössä mukana internetin välityksellä.

4.2 Henkilökohtaiset vahvuudet - vaikka minkälaisessa olossa

Persoonallisuudella tarkoitetaan kaikkea sitä, mitä ihmisessä on pysyvää, ja tunnusomaista. Tähän voidaan ajatella kuuluvaksi yksilön piirteet, taipumukset, kyvyt ja luonteenlaatu. (Ikonen 2000, 24.) Seligman (2008, 163 – 193) on tutkinut ihmisen ominaisvahvuuksia. Hänen mukaansa ominaisvahvuudet jakaantuvat eri otsikoiden alle. Viisaus ja tieto, jota kuvaavat uteliaisuus, kiinnostus maailmaan, tiedonjano, arvostelukyky, kriittinen ajattelu, avoimuus, nerokkuus, omintakeisuus, käytännöllisyys, maalaisjärki, sosiaalinen tilannetaju, itsetuntemus, tilanneäly ja näkemyksellisyys. Rohkeus, jota puolestaan kuvaavat urheus ja uljuus, sinnikkyys, aikaansaavuus, uutteruus, rehellisyys, totuudenmukaisuus ja tinkimättömyys. Rakkautta ja inhimillisyyttä kuvaavat ominaisuudet ovat hänen mukaansa ystävällisyys ja inhimillisyyys, rakastaminen ja rakastetuksi tuleminen. Oikeudenmukaisuus ilmenee kansalaisuutena, velvollisuudentuntuna, yhteistyönä, lojaaliutena, reiluutena, tasapuolisuutena ja johtajuutena. Kohtuullisuutta kuvaavat ominaisuudet ovat itsehillintä, kaukonäköisyys, arvostelukyky, varovaisuus, nöyryys ja vaatimattomuus. Transsendenssiä ilmentävät ominaisuudet ovat kauneuden ja taidon arvostaminen, kiitollisuus, toivo, optimismi, suuntautuminen tulevaisuuteen, henkisyys, tarkoituksen kokeminen, usko, uskonnollisuus, anteeksiantavaisuus ja armeliaisuus, leikillisyys ja huumori sekä antaumus, intohimo ja innostus.

Haastatellut kertoivat omissa tarinoissaan esimerkiksi kekseliäisyydestä, uteliaisuudesta, leikkimisestä, yhteisöllisyydestä ja yleensä omasta asennoitumisesta elämään. Arkisista askareista ja niiden täyttämistä päivistä kerrottiin useissa tarinoissa. Kertomukset niistä olivat hyvin vaihtelevia.

...mutta kun se panee keksimään. Sitä mielikuvitusta käyttämään. Ja kun en ole vielä niin tyhmä, että jotakin osaakin (Annikki).

ei tuntunut pahalta... uteliaisuus... ja kun minä tykkäsin kun siellä oli väkeä,...sai tyttöjen kanssa leikkiä...täti, joka neuvo. Ja Xxxxxx kotona. Maataloustöihin, opetti lypsämään ja kaikkia töitä. Täti opetti nisutaikinoita tekemään ja leipomaan ja sitten tuota niin, jopa alatoopin teonkin, jota minä en ole kotona tehnyt (nauraa) yhtäkään kertaa (Oili).

No minä näin ajattelin, joskus ennen kun oli vaikeuksia ja sitä puutetta ja miten sitä selviää ja pärjää, niin minä, että eikö tämän yhden sata vuotta mene vaikka konttaamalla. (nauraa) Niin minä monesti että elämä että ...vaikka olisi pitkäkin elämä, se menee se sata vuotta (nauraa). Minä aion niin pitkään, vaikka sata vuotta tässä, vaikka minkälaisessa olossa (Oili).

Ikävät tapahtumat, suuri suru tai parantumaton sairaus oli käsiteltävä, vaikka se satutti kertojaa. Elämän tosiasiat oli tunnustettava ja hyväksyttävä sellaisenaan. Esimerkiksi vakavan sairauden edessä kertojat tunsivat itsensä nöyräksi.

Puolison kuolema oli helpotus. Hän pääsi pois, hän oli vakavasti sairas (Annikki).

Kun eihän siihen mitään ratkaisua muuta ole, niin se on vaan hyväksyttävä, ... vaikka se on aivan kamala (Maria).

...jokuhan sen [sairauden] laukaisi ja kyllä minä olen sen niinkuin miettinyt, se oli varmaan ihan se... minä olin asettanut itselle liian korkeat tavoitteet sitten, että että oli vaan, piti jaksaa... (Liisa)

Iina totesi kuitenkin, että *...joka kerta se [surusta kertominen] helpottaa...Se on käytävä läpi, mikä on käytävä.* Koko kriisin aiheuttanut traaginen tapahtumasarja oli kohdattava rehellisesti. Kipeästä tosiasiasta oli puhuttava sen oikealla nimellä.

Sanoja ei aina tarvita. Katse ja ilmeet kertovat osanotosta ja välittämisestä.

...että ottaa toiset ihmiset huomioon (Naimi).

...juuri se sanaton ja ne katseet ja halaukset ja sana vain, että voimia (Hilma).

...se on varmaan semmoinen yhteen kuuluvaisuuden [tunne]... (Liisa).

Kyllikki kertoi omasta valmiudestaan ottaa apua vastaan seuraavaa: *...niin sitä vaan ajattelee, että kun minä saisin avun tai että minua autetaan ja kun itsehän siinä on, ei voi tehdä mitään, kuin odottaa ja katsoa, että mitä tullee.*

[Hyvää mieltä tuo] oma koti, jossa saa olla rauhassa. Pieni eläke, jolla tulee toimeen (Annikki).

...minusta on tullut pohjatyytyväinen... mutta tuota minä olen tyytyväinen siitä aina vertaan maailmaa (Oili).

Pitää osata elää niillä voimavaroilla, mitä on...,mutta, että ei siitä saa koko ajan tehdä niinkö numeroa (Kyllikki).

...tämä on elämää, niin, tämä eletään tällain tämä minun elämä (Maria).

Jenni ja Oili kertoivat pyrkimyksestä katsoa tulevaisuuteen. Toisten auttaminen loi tyytyväisyyden tunnetta. Suuri kiitollisuuden aihe oli, että on terve ja järki pelaa.

Minulla on kuitenkin ollut pyrkimys että aina eteenpäin. Että minä olen siitä saanut sen täyttymyksen. Näistä kaikista, kaikista toiminnoista. Saanut auttaa ihmisiä ja olla siinä mukana. Niin siitä minä olen oikein iloinen... taikka tyytyväinen (Jenni).

Sitten kiitollisuus on kumminkin siitä, että terveys on. Ja äly pelaa vielä. Vähän, vähän, niin. Että niin tuota pystyy elämään (Oili).

Ihmisen vahvuuksina pidettyjen ominaisuuksien on todettu helpottavan selviytymistä monin tavoin. Esimerkiksi rohkeus, kekseliäisyys, luovuus, sitkeys, ongelmanratkaisukyvyt, tyytyväisyys, avuliaisuus, huumorintaju ja sopeutuvuus auttavat vaikeiden asioiden käsittelyssä. Pelkästään vahvuuksiin keskittymällä ongelmat eivät poistu, mutta vahvuuksien avulla voidaan edistää ratkaisujen löytymistä ongelmatilanteissa. (Määttä & Uusitalo 2008, 7 – 8.) Tulkintamme mukaan haastateltavamme olivat vahvoja ja viisaita ihmisiä ja erityisesti nämä vahvuudet auttoivat kriiseistä selviytymisessä.

Rohkeus, joka kertojillamme ilmeni rehellisyytenä, totuudenmukaisuutena, sisukkuutena ja tinkimättömyytenä, tuli esiin monin tavoin. Rohkeudesta kertoi jo tutkimusryhmämme alkuasetelma, jossa kukin itse vapaaehtoisesti ilmoittautui kertomaan omaa tarinaansa elämän kriiseistä. Tapahtumista kerrottiin haastatteluissa avoimesti ja totuudenmukaisesti. Tarinoiden kertominen ei ollut helppoa, kun tunteet olivat vahvasti mukana henkilökohtaisessa menetyksessä ja kertoja joutui tavallaan uudelleen käymään läpi oman kriisin ja siitä selviytymisen. Kertojissamme ilmeni rohkeutta kulkea omaa polkuaan. He eivät olleet valtavirran mukana kulkevia, vaan rivakoita tienraivaajia. Elämä heitti heidän tielleen haasteita ja heillä oli valmiudet vastata niihin. Heillä riitti rohkeutta tehdä erilaisia valintoja, niin työelämässä kuin yksityiselämässä.

Avoimuus, tiedonjano, nerokkuus, itsetuntemus ja sosiaalinen tilannetaju olivat ominaisuuksia, joilla haastatteluissa kuvataan viisauden ominaisvahvuutta. Jokaisella ihmisellä on omat vahvuutensa ja alueensa, joilla juuri hän on lahjakas. Omien ominaisuuksien tunnistaminen ei ole helppoa. Haastateltavamme tunsivat itsensä. He pyrkivät käyttämään henkilökohtaisia hyveitään ja luontaisia ominaisvahvuuksiaan jokapäiväisessä toiminnassa. Haastatelluillamme oli vahva näkemys, että totuus on kevyempi kestää kuin alkaa salata tapahtunutta. Paljastumisen pelko aiheuttaisi ahdistusta. Avoimuus ja rehellisyys takasivat sen, ettei mitään paljastu tietämättä.

Kertojamme olivat aikaansaavia, toimeliaita ja kekseliäitä. He kertoivat olleensa mukana perustamassa erilaisia yhdistyksiä ja pystyneensä helpottamaan työn täyttämää arkea jopa pienillä keksinnöillä. Haastattelemamme ihmiset vaikuttivat meistä suoraselkäisiltä ja nöyristelemättömiltä, sanansa mittaisilta naisilta. Sisukkuudesta ja peräänantamattomuudesta kertoivat kommentit tulevaisuudenuskosta, siihen, että huomenna on jo paremmin. Eräs henkilö kertoi aikovansa elää pitkän elämän, jopa satavuotiaaksi. Nerokkuus ja kekseliäisyys tulivat ilmi useissa haastatteluissa ja olivat lähes pakon sanelemia. Omaa työtään helpottaakseen ihminen on kekseliäs. Keksinnöillä pyrittiin ratkaisemaan ongelma.

Rakkaus ja inhimillisyys ovat ihmisen perusvahvuuksia. Meillä kaikilla on tarve saada ilmaista rakkautta. Tuntemme itse rakkautta toisia kohtaan ja haluamme tuntea itsemme rakastetuksi. Rakkauden kohteen itsetunto nousee, hän kasvaa ja kehittyy ihmisyydessä ja osaamisessa yhä paremmaksi ja rakkaus antaa vapautta ja rohkeutta. (Määttä 2006a, 46 – 47.)

...niin ja haluankin olla vaatimaton ihminen... ja kaikkien ystävä. En ainakaan itsestäni numeroa tehdä, kertoi Eila. Näin hän kuvaili asennettaan elämään ja suhtautumistaan kanssaihmiin. Toteamuksellaan, että kaikki ovat omalla tavallaan ihmisiä, Eila antoi tilaa erilaisuudelle. Hän koki, että kaikkia tulee arvostaa omana itsenään. Hän halusi olla ystävällinen kanssaihmisille itseään korostamatta. Oman perheen kesken kuuluttiin yhteen ja vedettiin yhtä köyttä. Haastateltavamme olivat laajasydämistä joukkoa, sillä he löysivät sydämistään rakkautta maailman hädänalaisille annettavaksi. He osallistui-

vat esimerkiksi yhteisvastuukeräykseen ja järjestivät myyjäisiä, joiden tuotto lahjoitettiin avustusjärjestölle.

Varovaisuus, vaatimattomuus ja itsehillintä ovat sanoja, joilla voimme luonnehtia haastateltavia. Haastatteluissa kävi ilmi, että kertojamme ovat vaatimattomia ihmisiä. Heidän oli helppoa tyytyä kohtuullisuuteen joka suhteessa. Oma koti ja itsenäinen elämä olivat asioita, joita he arvostivat. He tulivat toimeen pienelläkin eläkkeellä, sillä he eivät olleet tottuneet tuhlaamaan. He olivat tyytyväisiä kohtuulliseen terveyteen, iän mukanaan tuomineen vaivoineen. He olivat vaatimattomia, mutta heidän itsetuntonsa oli terve.

Vaikka elämä saattoi tuntua heistä epäoikeudenmukaiselta, he tyytyivät siihen ilman suurta kapinaa. Apua haastateltavamme osasivat ottaa vastaan, avusta kieltäytyminen voisi antaa väärää viestiä kanssaihmisille. Avun antaminen ja vastaanottaminen tuntuivat olevan kansalaisvelvollisuuksia. Omia koettelemuksia he eivät kokeneet rangaistuksina, vaan ottivat ne yksinkertaisesti sen hetkiseen elämäntilanteeseen kuuluvina normaaleina tapahtumina.

Luovuus on leikkimisen taidon soveltamista ongelmatilanteisiin. Leikin keinoin ihminen löytää itselleen vaihtoehtoisia ongelmaratkaisutapoja ja keinoja puolustautua paineita vastaan. Mielikuvilla leikkiminen on taito menetyksissä ja vaikeissa elämäntilanteissa. (Juntumaa 1997, 54.) Vaikka haastateltavamme olivat ikääntyneitä, vanhimmat yli yhdeksänkymmentävuotiaita, oli heillä edelleen vankka suuntaus tulevaisuuteen. Arvioimme hyvän psyykkisen ja ikään nähden mainion fyysisen kunnon auttavan olemaan optimisti ja ajatella tulevaisuutta. Rankkojen kokemusten jälkeenkin he jaksoivat olla kiitollisia elämälle. Kertojillamme vaikutti olevan taito leikkiä mielikuvilla. He pystyivät hyödyntämään sitä menetyksissä ja vaikeissa elämäntilanteissa.

4.3 Tunteiden merkitys - yksi asia pois sieltä kerroksista

Tunteet eivät ole mitään käsin kosketeltavaa, vaan ne ovat mielessä ja ilmentävät suhtautumistamme maailmaan. Ilmaisemme tunteita ilmeillä, eleillä, sanoilla ja teoilla. Kie-

li on tunteiden näyttämö. Kielen avulla luodaan merkityksiä ja kulttuuria. (Määttä 2006.) Tunteet eli emootiot ja empatia, kyky ottaa toisten tunteet huomioon, kehittyvät asteittain vuorovaikutussuhteissa. Tunteiden kokeminen on yksilöllistä. Ne vaihtelevat, muuntuvat ja ilmenevät eri tavoin. Tunteiden havainnointi edellyttää itsetarkkailua ja -havainnointia, ja sen avulla voi vahvistaa itsetuntemusta. Tunteiden tunnistaminen ei ole kaikille ihmisille yhtä helppoa, vaan yksilöllisiä eroja esiintyy. Tunteiden tunnistamista voi oppia harjoittelemalla. (Määttä 2006b; Pulkkinen 2002, 44 – 47.)

Minusta tuntuu oikein pahalta... että sitä ei minun sielu siedä (Naimi).

...se on jättänyt ikuisen arven, mutta se haava arpeutuu, mutta se, siihen kuitenkin jää se, vuodet, ne parantaa ja sitä niin kuin viisastuu ja kasvaa ihmisenä, että surunkin kans on opittava elämään. ...että sinä vain pahennat omaa elämääsi, jos sinä jätät suremaan, että ajattele myönteisesti ja kuten Xxxx sanoi minulle, että sinä oot, Hilma, tarmokas ihminen (Hilma).

Katkeruutta ennen kaikkea siinä tuli. En minä tiedä, ei mulla siinä vihan tunteita tullut, tietenkään, kun ei ollut sitä kohdettakaan. ...tälle koko elämälle, kun se meni tuolla lailla, että vai niin... (Maria).

Hilma kuvaili tunnettaan: *Se on kuin joku patoutuma..., sisäinen pakotus, kipeä. Yksi haastatelluista puolestaan kertoi suruprosessistaan seuraavaa: ...koska ei surua voi pado- ta, että minä suren sitten jonkun ajan päästä, että nyt minä en jaksa surra... en minä kestä tätä surua, mutta se on niinkö palettava poroksi ihan ...sen surun alla. ...miten syvälle minä menen ja mitä minä kestäen... ja että sitten... pikkuhiljaa... joka kerta se helpottaa... (Iina).*

...että on niin kuin tyhjä taulu...silmien edessä, että yritti niin kuin ...nollata sen, ne ajatukset, että saisi nukuttua, koska ...ei meillä, ei meillä ollut mitään lääkitystä...koska minä olen sitä mieltä, että se on käytävä. Se on käytävä läpi, se mikä on käytävä, ihan pohjia myöten (Iina).

Mutta minä olen sen luontoinen vissiin että minä en ole niin kauhean iloinen. Iloinen en ole (Naimi).

Joku semmoinen minulla oli, että minä en surrut (Oili).

Tutkimusryhmämme jäsenet ilmaisivat tunteitaan monin tavoin, esimerkiksi nauramalla, itkemällä, hymyilemällä, huutamalla, koskettamalla, laulamalla, maalaamalla tai kirjoittamalla.

...itkuhan on aivan hirveän terve...sydämelle. Että meidän pitäisi enempikin antaa sen itkun tulla (Kyllicki).

...löin professorille nyrkkiä pöytään... (Hilma).

...se on jännä kun siis minä olen ollut meidän perheessä se joka olen itkenyt, lapsenakin minä olen itkenyt hyvän mielen ja minä olen itkenyt pahan mielen, niin minusta on ihana... ja lapsenakin, kun mummu lohdutti (Pirkko).

Kun puhumme esimerkiksi omista lapsista, kiitollisuus heistä herkistää kertojaa. Kertojamme liikutti ihmisten huolenpito, vierailut sekä lahjat ja he muistelivat niitä lämmöllä.

Nehän on tärkeitä, että nuo lapset... (herkistyen) (Kyllicki).

...enhän minä sitä näyttänyt, niin ei se varmaan tänäkään päivänä tiedä ...eihän lapselle [sairaudesta] kerrota (Liisa).

Se aina sanoo, että minulla on niin hyvä äiti ollut (herkistyminen) (Maria).

Haastateltavamme kertoivat arkisista tunteenilmaisista, joita olivat esimerkiksi huolenpito läheisistä tai pienet ystävänpalvelukset.

...mutta kun minä saan sen kirjoitettua ja sanottua ja näin, se on aivan niin kuin minä olisin jonku kevyen. Se on niin helpottava olo, niin kevyt ja hyvä olla, että siitä tosiaan saa semmoisen (Hilma).

Minä kuuntelin hirveästi klassista musiikkia... (Iina).

...kun minä nyt kuitenkin pystyn käymäänkin tuolla ihmisissä ja olemaan aivan oma itseni ja pystyn puhumaankin, jos haluttaa puhua...saatan kuunnella kun toiset puhuvat... terapiaa...se on minulle (Annikki).

Haastateltavat kertoivat, kuinka he olivat käyttäneet huumoria apuna tunteiden ilmaisussa. Heidän mielestä huumorilla selvittiin vaikeista tilanteista.

...huumorilla selvitty? No on tietenkin... (Oili).

Vaikka jokaisella on lupa ilmaista tunteitaan omalla tavallaan, voivat tietyt normatiiviset tavat olla avuksi. Haastateltavamme kertoivat tapojen noudattamisen tärkeydestä. Esimerkiksi vainajan arkkuun laittaminen, hautajaisjärjestelyt, kuolinkellojen kuuleminen, kukkien haudalle vieminen, lääkityksestä keskusteleminen, itsensä hoitaminen tai mikä tahansa muu tapa, jonka avulla käsiteltiin tapahtunutta, auttoi pääsemään elämässä eteenpäin.

...se oli tärkeää ja sai tehdä sen palveluksen ... ne oli tärkeitä kaikki ne kellonsoitot... (Iina)

Minä olin aivan hirveän itkuinen, kun minä tulin [sairaalaan]. Minä itkin joka asiaa. Minä itkin ilosta, kun minä olen elämässä ja sitten minä itkin kaikista näistä, kun minä en pysty (ääni värisee) minnekään... kun pääsee tällä lailla tästä asiasta puhumaan ja saa vaikka itkasta, itkastakin ja sitten jälkeenpäin tulee semmoinen hel..., että on tippunut jotain. Taas onko niin kuin yksi asia pois sieltä kerroksista. (Kyllikki).

Siellä oli paljon väkeä, mutta en minä kyllä nähnyt siellä...(naurua) en minä nähnyt sitä, että paljonko siellä oli väkeä (herkistymistä) (Iina).

Tunteiden nimeäminen tai selittäminen yksiselitteisesti on mahdotonta. Tunteista puhumalla ja niitä kuvailemalla voi oppia ymmärtämään paremmin itseään ja kanssaihmissään. Tunne on ajatuksen lapsi, vaikka sen syntyä ohjaa neurobiologia. Moniin tunteisiin liittyy fyysinen aktivoituminen, taistele tai pakene - reaktio, joka juontaa juurensa kaukaa esihistoriasta. Tunne kestää vain lyhyen aikaa. Heräkkeen tunteen pohjalta syntyy tuntemus, jota pystymme jo paremmin kuvailemaan ja käsittelemään. Mieliala on pitempikkestoinen tunnetila. (Perttula 2012.)

Sanat, puhuttuna tai kirjoitettuna, eivät ole vain vuorovaikutusta, vaan niiden avulla käsitellään ja puretaan tunteita. Haastateltavat kertoivat, miten he olivat käyneet tunteitaan läpi kirjoittamalla ja analysoimalla niiden syitä ja seurauksia. Esimerkiksi kirjoittamalla omiin tunteisiin voi saada hieman etäisyyttä ja sitä kautta erilaista näkökantaa. Yksi haastateltavista kertoi, että hän kirjoittaa runoja. Runojen kirjoittaminen auttoi häntä surun käsittelyssä ja antoi voimaa kriisistä selviytymiseen.

Tunteiden ilmaisemiseen ei ole yhtä oikeaa tapaa, vaan jokainen ilmaisee itseään omalla tavallaan. Kertojamme kertoivat ilosta ja surusta ja useat reagoivat niihin samalla tavalla; herkistyen. Tunteiden ilmaiseminen esimerkiksi itkemällä helpotti ja rauhoitti mieltä. Tunteiden ilmaiseminen oli vaikeaa, eikä niistä puhuminen ollut juuri sen helpompaa. Oikeiden sanojen löytäminen tuntui mahdottomalta. Tunteiden kuvailu tuntui latistavan niitä. Vaikka omaa tunnetta kuvailisi kuinka monisanaisesti tai värikkäästi, saa kuuliija siitä parhaimmillaankin vain kalpean aavistuksen. Kuuntelijan asema ei ole helppo, kun tulee ymmärtää sanattomasta tai sanallisesta viestistä se olennainen, jotta voisi lohduttaa surevaa. Ilmeet ja eleet kertovat monesti enemmän kuin ”tuhat sanaa”. Haastatellut kertoivat, että usein ei ole tärkeää millä sanoilla pyrittiin lohduttamaan, vaan tärkeintä oli välittäminen ja sen osoittaminen.

Kriisikokemuksen muisteleminen herätti kertojissa tunteita vielä ehkä vuosienkin jälkeen. Tunteiden ilmaiseminen on tärkeää. Ellei niitä käy läpi, on niistä mahdotonta päästä irti. Tuntematta jääneet tunteet aiheuttavat ahdistusta. Liiallista ahdistusta hoidetaan lääkkeillä, terapialla tai niiden yhdistelmällä lääkärin määräyksen mukaan. Kertojamme halusivat kunnioittaa tunteiden merkitystä antamalla niille tilaa. Monet kertojamme sanoivat välttäneensä lääkkeiden käyttöä. He käyttivät lääkitystä vain pakon edessä, esimerkiksi nukahtamislääkkeitä. He ymmärsivät, ettei tunteita saa tukahduttaa. Tunteiden patoaminen sisälleen tarkoittaa niiden väheksymistä. Patoaminen saattoi tehdä fyysisesti kipeää ja se saattoi jopa sairastuttaa ihmisen. Haastateltavamme kertoivat saaneensa terapiaa traumaattisen tapahtuman käsittelyyn. Terapian avulla he kokivat pystyvänsä itse löytämään etsimiään vastauksia.

Huumori on loistava apuväline tunteiden käsittelyssä. Huumorin avulla kertojamme pystyivät käsittelemään myös surullisia asioita, sillä sen avulla saattoi saada uuden näkökulman traumaattiseen tapahtumaan. Huumorin käytössä piti olla varovainen. Elleivät puhujat tunteneet toisiaan riittävän hyvin tai olleet muuten samalla aaltopituudella, saattoi huumorin käyttö kääntyä itseään vastaan. Haastateltavamme käyttivät huumoria päivittäin tukemaan heidän selviytymistään. Huumori sävytti heidän elämäänsä joka alueella.

4.4 Harrastusten merkitys - hermolepoa suorastaan

Työstä joudutaan luopumaan monista syistä. Iän karttuessa vanhuuseläkeikä koittaa. Työkyvyn pettäessä joudutaan turvautumaan työkyvyttömyyseläkkeeseen. Työelämän uudelleenjärjestelyjen myötä työ saattaa loppua kokonaan tai se siirtyy toiselle paikkakunnalle. Työelämän tilalle joudutaan keksimään muuta sisältöä. Esimerkiksi onnistuneeseen eläkkeelle siirtymisen edellytyksinä pidetään työn ja työkaveruuksien tilalle omaksuttuja uuden tekemisen ja harrastusten muotoja. Harrastuksissa on mahdollista kohdata uusia ihmisiä ja ystäväystyä heidän kanssaan. (Kivelä 1997, 155.)

se [kuorolaulu] on semmoista, sanotaan, hermolepoa suorastaan. No, minulle tuottaa iloa laulaminen (Raija).

Kun menemme tuonne xxxxxkerhoon kattomaan, kun nuo naiset tekee (naurua) osaa tehdä ...(naurua). Elämäni ensimmäiset xxxxx olen tehnyt kuitenkin, että on sieltäkin saanut semmoista viihdykettä, miten sen nyt sanoisi...(naurua) käden taitoja ja tällöisiä (Liisa).

Tämä on melkein semmoinen koti, mihin tullaan... tavallaan toinen koti... (Pirkko).

Pakkohan se on vähän tehdäkin jotakin. En minä saa jäädä aivan pötkölleen (Kyllikki).

Haastateltavat kertoivat, että elämää tulee jatkaa samalla tavalla eteenpäin ja tehdä niitä asioita, mitä on aiemminkin tehnyt. Terveystuhoon ammattilaiset antoivat neuvoja ja ohjeita kriisistä selviytymiseen. Haastateltavat kertoivat, että ammattilaisten ohjeita suvaitsi paremmin kuin läheisiltä saatuja ohjeita.

Kaikista paras paranemiskeino on se, että te jatkatte harrastuksia, ette jää yksin kierehtimään siihen suruun eikä sillä lailla... että ei muutako kuljettaa vaan kaikissa näissä harrastuksissa, mitä teillä ennenkin on ollut, ei saa jättää mitään kesken ja minähän, minähän käyn... Ettei sure etukäteen eikä jännitä, tuli mitä tuli, mutta toivoa, että se parantaapi. Niin, niin semmoinen se on, että ei saisi jäädä yksittäin, minulla on niin hyviä ystäviä ja sitten nämä harrastukset. Ne vie ajatukset ja ihminen väsy... (Hilma)

Pirkko kertoi roolistaan vertaisohjaajana: *Kyllä, joo, kun näkee, että joku innostuu siihen asiaan, niin se on semmoinen palkitseva kyllä.*

Haastateltavat kertoivat luonnon merkityksestä heidän elämässään. Useat kertojat mainitsivat luonnon merkityksestä ja sen voimaannuttavasta vaikutuksesta kriisin kohdalla.

Minä olen aina kova luonnossa marjastaan. Se on ollut se yksi sitten, että siellä marjametsässä on sitten xxxxx kanssa mukavaa, mukava olla ja (naurua) juoda kahvit ja siinähan sitä sitten puhutaan kaikki asiat. Kyllä se luontokin on, kyllä se on hirveän tärkeä, että pääsee sinne. Niin me aina naurettiin, me aina naurettiin, että jos ei kesäksi parane, niin se on kuolemaksi, jos ei pääse (Liisa).

Minä siellä [luonnossa] kävin elämäni läpi (naurahtaa)... (Eila).

*...minä olen hirveästi luonnosta pitänyt... hiihtänyt... uinut lahden poukamas-
sa... vapaus on ollut kiva... (Oili).*

Haastateltavat kertoivat, että he kokivat harrastuksensa voimaannuttavan kriisissä. Niiden parissa sai etäisyyttä omaan kriisiinsä. Keskittymistä vaativat harrastukset, esimerkiksi kuorolaulu tai käsityöt, tyhjensivät mieltä muista painolasteista. Harrastukset olivat tärkeitä kaikille tutkimusryhmäämme kuuluville. Kaikki haastateltavat harrastivat jotain. Esimerkiksi erilaisiin kerhoihin kuuluminen oli tärkeä voimanlähde. Harrasteryhmiin osallistujat kokivat tärkeäksi ryhmissä syntyvät sosiaaliset suhteet. Ryhmissä pohdittiin monenlaisia elämän menoon liittyviä asioita. Oman käden työn jälkien näkyminen ja konkreettinen tekeminen antoivat yhden syyn kuulua harrasteryhmään.

Ympäristö vaikuttaa ihmiseen. Erityisesti luontoympäristössä ihminen pystyy säätelemään olotilaansa terveyttä edistävällä tavalla. Ihmiset kuvaavat omissa luontokokemuksissaan olevansa yhtä luonnon kanssa. Terapeuttinen vaikutus liittyy kokemukseen, jossa jo olemassa oleva psyykkinen ongelma tai kuormitus helpottuu tai paranee luontoympäristössä. Virkistävä vaikutus näkyy mielialan kohoamisena ja/tai jaksamisen lisääntymisenä. Rauhoittava ja rentouttava vaikutus näkyy puolestaan stressitilan helpotumisena ja psyykkisen kuormituksen vähenemisenä tunnetasolla. Luontoympäristöllä ja luontoelementeillä on myönteinen vaikutus jopa ihmisen terveyteen. Pitkä luontokokemus on vaikuttavampi kuin lyhyt. (Salonen 2010, 58 – 61.)

Vaikka oli surua, niin luonto antoi voimaa ja siellä saattoi iloita. Haastateltavamme harrastivat luonnossa monipuolista liikuntaa joko yksin tai ryhmässä. Luonto vaikutti olevan heille tärkeä ympäri vuoden ja vuodenaikojen vaihtumisen seuraaminen kiinnosti heitä. He harrastivat luonnossa hyötyliikuntaa, kuten marjastusta tai polttopuiden tekoa. He kokivat saavansa raitista ilmaa, rauhaa omien ajatusten käsittelyä varten ja toisaalta he pystyivät olemaan ajattelematta mitään. Marjamättäillä ahkeroidessa pääsi konkreettisesti näkemään työnsä tulokset.

4.5 Uskonnon merkitys - se usko on ihana

Usko on vaikea asia käsiteltäväksi ja ymmärrettäväksi. Usko on sitä todellisuutta, mitä ei voida silmin nähdä. Eri ihmisille usko merkitsee hyvin eri asioista. Uskomme aina johonkin ja arvomme perustuvat omaan uskoon. Monet haastateltavista kertoivat uskon tuovan lohtua surun keskellä.

...siinä ei tullut semmoiset maalliset asiat [mieleen] (Kyllikki).

...niin sitten on niin mukava nukahtaa... ja panna kädet ristiin ja (naurahtelua) ja herätä aamulla (Hilma).

Ja aina on, on tuota lapset ja lastenlapset joka rukouksessa mukana (Eila).

...ja minä tiedän että on olemassa joku korkein joka määrää minkälaista antaa voimaa ja antaa sitten uskoa että kyllä sinä pärjät ja sinun pitää pärjätä... Niin, en minä muuta osaa sanoa. Minä uskon että korkeimman voima, ...minä luotan (Eila).

Jokainen uskoo “omalla tavallaan”. Eräällä haastateltavista usko oli tullut hänen elämään jo lapsuudessa, koska hänen omassa lapsuudenkodissa kuuluttiin vanhoillislestadiolaiseen herätysliikkeeseen. Haastateltavan oma usko ei ollut lestadiolaisuutta, mutta hän rukoili säännöllisesti ja uskoi Jumalaan. *Kun pappa oli lestadiolainen, mutta en minä sillä tavalla lestadiolaisesti (nauradus) usko... Omalla tavallani uskon (Iina)*

...se usko on ihana ihan lapsesta asti...(Iina).

...tunteen, että tuota, hänellä on nyt hyvä olla... Että hän kuolee ja sinä tulet perässä. Näin on eikä me olla ikuisesti kukaan. Minä lähdän sitten kun minun vuoro on (Eila).

Minä ainakin luotan siihen Jumalaan ja olen aina olettanut, olettanut, että Jumala on olemassa. En minä sitä ole kieltänyt koskaan, vaikka tuolla maailman raitilla olen kulkenut (Annikki).

Usko voi olla muunlaista uskomista, kuin perinteistä kirkkouskovaisuutta. Evankelis-luterilaisen kirkon lisäksi Suomessa toimii lukuisia muita kristillisiä seurakuntia ja yhteisöjä. Kristillisten seurakuntien ja yhteisöjen lisäksi uskontoa tai siihen rinnastettavaa toimintaa voidaan harjoittaa muissa uskonnollisissa yhteisöissä.

...uskon...kyllä minä uskon [isompaan voimaan], mutta se ei ole semmoinen mikään kirkkousko... (Liisa).

...[vainaja] on muuten tässä... [kertoja osoittaa omaa vasenta olkapäätä] (Hilma).

Siinäpä, siinäpä se oli (liikutusta) ...että siinä vissiin annetaan ihmisille voimia. (Jenni).

Monille kertojista kirkossa käynti antoi helpotusta kriisin keskellä. Seurakunnan työntekijöiden kanssa keskustelut tuntuivat luontevilta ja antoivat eväitä arjesta selviytymiseen. Tutut virret kotikirkon jumalanpalveluksessa toivat turvallisuutta.

...kirkossa käynnistä, että saa semmoisen hetkellisen eheytyksen tai semmoisen hyvän olon tunteen ja ajattelee, että on muitakin ja kyllä kaikki, kaikki järjestyy (Hilma).

...menevät rintarinnan [sielunhoito ja sosiaaliset kontaktit] tuossa seurakunnan hommassa...Diakonissa ja kirkkoherra seurakunnasta, keskusteluapua... (Annikki).

Ajattelen, että ...että että... [vainaja] oli niin kuin särkynyt tai särjetty ruukku, joka nyt on eheytynyt (Iina).

Hilma kertoi suhtautumisestaan vihaan seuraavaa: *Joka kantaa vihaa sydämessään, sillä on varmasti itsellä raskas elää, mutta minä olen oppinut sen, että tehtyä ei saa tekemätömäksi, ammuttua nuolta ei saa vedettyä pois...*

...että ihmisen pitää hyväksyä joka... joka tilanne. Ettei tuota voi, eikä syytellä ketään, ei siihen... kohtaloon voi vaikuttaa (Eila).

Haastateltavat kertoivat moni eri tavoin siitä, mikä on elämän tarkoitus. Ihmisellä ei ole mahdollista vaikuttaa elämässä tapahtuviin myllerryksiin. Taakat on annettu kannettavaksi ja kestettäväksi. Stenlund (2011) pohtii kirjoituksessaan uskonnon ja mielenterveyden yhteyttä. Uskonto voidaan nähdä mielenterveyden kannalta joko taakkana tai tukena. Yleensä uskonnolliset ihmiset pitävät mielenterveyttään tärkeänä asiana. Hyvän mielenterveyden arvostaminen on monissa uskonnoissa sisäänrakennettuna.

....minä olen vain ajatellut, että se on kannettavaksi annettu. Taakat minä kannan menemään (Annikki).

...että on tyytyväinen kun saa elää ja nyt. Jokainen päivä on lahja..., että joo, tämäkin päivä on lahja, kiitos vaan ...kyllä se kaikki järjestyy, ja sillä tavalla,... Enkä tuota niin, että se varmasti se Taivaan Isä antaa hänellekin tekojensa mukaan. Että se hänellekin on ...tavallaan jaksamista, joka tuon tekee (Hilma)

...että se oli niinkö tavallaan sitten tarkoitettu...minä niinkö siihen uskon, että kaikella on tarkoituksensa, että aina aina on, jotakin oppii, kun on jotakin tällamoista... sitten siitä seuraakin jotakin hyvää, että miten sen nyt sanoisi sillä lailla, että että monta asiaa varmaan, jos minä en olisi sairastunut, niin monta asiaa olisi jäänyt tapahtumatta (Liisa)

Ei kai siinä ole muu auttanut kun rohkaista vaan mieli ja elää, että minun pitää elää elämä hyvällä mielellä ja antaa... hyväksyä asia (Eila).

Kriisi pysäytti kertojamme. Käytännön asiat saattoivat jäädä kokonaan huomiotta. Usko antoi toivoa ja voimaa silloinkin, kun itse ei pystynyt niitä löytämään. Perusteltu, syvälinen ja omakohtainen jumalasuhde sekä tukea antava yhteisö olivat tärkeitä hyvinvoinnin tukipilareita. Usein ihmiset, joiden uskonnollisuus on sisäistynyt, kohtaavat vaikeudet pitäen hengellisyyttä voimavaranaan. Näin toimivat myös osa meidän haastateltavistamme. He turvasivat Jumalaan, rukoilivat säännöllisesti läheistensä puolesta ja osallistuivat seurakunnan tilaisuuksiin. Vaikeudet nähtiin väistämättöminä koettelemuksina matkalla henkiseen kasvuun ja kehitykseen. Henkisen kasvun ja kehityksen arveltiin johdattavan lähemmäs Jumalaa. Usko auttoi ihmistä tyytymään tapahtuneeseen. Kertojamme eivät halunneet väistellä ongelmia, vaan he pyrkivät ratkaisemaan ne. He ajattelivat, että niin tapahtui kuin oli tarkoitettu tapahtuvaksi. Kriisi saatettiin katsoa

koettelemukseksi ja, että sen tapahtuminen oli korkeimman kädessä. Sovinnon solminen tapahtuneen kanssa auttoi uskomaan elämän jatkumiseen.

Uskontojen ja uskonnollisuuden arvioiminen on hyvin vahvasti kulttuuri- ja arvosidonnaista. Usko ja siihen suhtautuminen on usein perintöä lapsuudenkodista. Haastateltavamme olivat pääasiassa ikääntyneitä. Ikääntymisen myötä monet ihmiset alkoivat pohdita elämänsä rajallisuutta. Jumalaan turvautuminen antoi luottamusta ja uskoa elämään. Kertojamme kokivat saavansa seurakunnan toimintaan osallistumisesta henkistä apua ja sielunhoitoa. He korostivat saavansa lisäksi sosiaalisia kontakteja ja vertaistukea.

Monille haastateltaville usko ja rukoukset kuuluivat arkiseen elämään jo ennen kriisiä. Uskosta voimaa saavat saattoivat kokea menetyksen tilapäisenä. Koska he uskoivat kuoleman jälkeiseen jälleennäkemiseen, menetys ei ollut lopullinen. Rukous oli monille tapa purkaa omaa ahdistusta. Maltti ja rukous kulkivat rinnatusten. Rukoilemalla saattoi hakea korkeimmalta voimaa itselle ja apua läheisille. Haastateltavamme suhtautuivat uskoon ja omaan uskoonsa luontevasti ja vilpittömästi.

4.6 Työn merkitys - työhän se parantaa

Raskaaltakin tuntuva työ antaa myönteistä merkitystä henkiselle hyvinvoinnille. Työtä tekemällä voi kokea itsensä tarpeelliseksi yhteiskunnan jäseneksi. Työn kautta voi syn-tyä laaja ihmissuhdeverkosto. (Kivelä 1997, 155.)

...minähän nyt olisin vielä työelämässä. Sehän [vapaaehtoistyö yhdistyksen puheenjohtajana] on tavallaan minun työ, että minä nyt saan siitä sitä energiaa ja voimaa ja niin kauan kun se on mukavaa niin, mikäs siinä (Liisa).

Työ piti minut järjissä (Jenni).

Silloin kun minua on pänninyt, niin minä olen koko ajan tehnyt jotain. Jotakin, että minä olen niin kuin poistanut mielestä kaikki semmoiset hankalat asiat ja keskittynyt siihen työntekoon. (Raija)

Haastateltavat kertoivat työn parantavasta vaikutuksesta. Yksi kertojista vertasi työtä iloisesti lääkkeeseen.

Työ on kaikista parasta lääkettä, niin, heh... (Hilma).

...ja sitten se työ, työ vei ajatukset suurelta osin... (Iina).

...työhän se parantaa ja sitten kun oli ne läheiset siinä ja... kun siellä ei kukaan tiennyt, niin siellähän oli helpompi tietenk...työ auttoi siinä, siinä just sillä hetkellä... (Maria).

Jos elämässä tulee eteen suuria mullistuksia, niin on tärkeää pohtia mahdollisuutta vaihtaa työtä ja työskentelypaikkakuntaa väliaikaisesti tai pysyvästi. Uusi paikkakunta voi antaa uuden mahdollisuuden. Kun uudella paikkakunnalla ei tiedetä henkilön kaikkia taustoja, on helpompaa jatkaa elämää eteenpäin.

...yhdeksänkymmentä luvulla tuli tämä lama sitten... että minä jäin työttömäksi... varmaan olin varmaan vuoden tai toista... (Liisa).

Niin hän [puoliso] koki sen, silloin kun minulla loppuivat työt, että minä niin kuin olen koko ajan vartioimassa häntä. Hänellä ei ollut niin kuin vapaata (Pirkko).

...että minä olen koko ajan siinä. Kyllähän tietenkin vähän paukuttiin niin kuin vastakkain. (Raija).

Työtä voi kuvata elämän yhdeksi keskeiseksi merkityksenantajaksi. Se antoi kertojille elämään sisältöä ja toi turvallisuuden tunnetta. Työ saattoi olla joko kotityötä, vapaaehtoistyötä tai palkkatyötä. Työ nousi haastateltavien mukaan yhdeksi tärkeimmistä tekeistä mietittäessä selviytymiseen vaikuttavia osa-alueita. Työ, jossa saattoi nähdä käsiensä tuotokset, koettiin anteliaimpana. Työn tekeminen auttoi hetkeksi unohtamaan kriisin ja siitä saa voimaa. Eläkkeelle jäädessä oli aikaa miettiä työn tuomaa voimaa ja iloa elämälle.

Talouden suhdanteet tuovat työelämään muutoksia. 1990-luvun laskusuhdanteen myötä lomautuksista ja irtisanomisista tuli yhteiskunnan arkipäivää. Lomautukset koskivat lähes kaikkia, joko suoraan tai välillisesti ja irtisanotuilta työ loppui kokonaan. Työn vähenemisestä aiheutui sekä taloudellisia huolia, että henkisiä vammoja. Työstä vapautuvalle ajalle piti keksiä mielekästä tekemistä, jotta ei tulisi lisää ongelmia. Muun perheen huomioon ottaminen tai itsen huomioiminen toisten perheenjäsenten toimesta oli

työn luonteen muuttumisen takia tärkeää. Perheen sisäisen työnjaon järjestäminen uudelleen vaati henkistä ja taloudellista sopeutumista kaikilta osapuolilta.

Eläkkeellesiirtyminen merkitsi haastateltavillemme työn ja ihmissuhteiden osittaista tai täydellistä menettämistä. Aktiivisesta työelämästä poisjättäytymisen kertojamme kokivat vaihtelevasti. Osalle se oli helpotus esimerkiksi työn raskauden tai huonon työilma-
piirin vuoksi. Joiltakin eläköityminen vaati paljon sopeutumista. Yksi kertojistamme oli ratkaissut asian tekemällä eläkeikäisenä edelleen osa-aikatyötä. Meidän tulkintamme mukaan hän oli työssä mielellään ja sai siitä tyydytystä ja mielekästä sisältöä elämäänsä. Haastateltavamme kertoi työn tekemisen auttavan pääsemään vaikeiden asioiden yli. Vaikeudet unohtuivat ainakin hetkeksi työnteon hulinassa. Keskittyminen johonkin toiseen asiaan, helpotti mieltä vaikeuksien keskellä. Työtä tehdessä sai mahdollisuuden tuntea iloa ja tyydytystä.

4.7 Auttamisen merkitys - minua vielä tarvitaan

Aika parantaa

Kaikilla ihmisillä on piilossa olevia voimavaroja, jotka täytyy ottaa esiin oman elämän suunnitteluun ja hallintaan. Luovuus on rikasta sosiaalista pääomaa ja sen käytössä ei ole rajoituksia. Nöyryys elämän haasteiden edessä oli luonteenomaista useille kertojistamme.

...että kaikki mitä tulee huomenna, niin se on otettava vastaan (Iina).

...jokainenhan meistä lähtee jollakin tavalla, että piti ottaa vähän niin kuin realiteetti siinä kumminkin, että jaksaa eteenpäin (Maria).

Haastateltavamme kertoivat, että vaikka suru on jäänyt taakse, se ei katoa mihinkään. Suremisen tapoja on entistä enemmän, mutta se ei hallitse koko elämää.

Jokainen suree omalla tavallaan ja itselle on oltava rehellinen, eikä lääkkeillä turruttaa itseään...pakkohan se on antaa itselle lupa (sanat voimakkaasti), ...elää ja olla iloinenkin, ...lapsenlapset ja lapset ja kaikki... (Iina).

...että... en,..., kovin paljon sekaannu niiden [lasten tai lastenlasten] elämään... että kyllä minä kuuntelen jos niillä on jotakin sanomista ja kertovat vaikeuksistaan. Se [lasten ja lastenlasten ja kertojan välinen suhde] on tullut läheisemmäksi (Eila).

...kyllä minä olen enemmän ruvennut itseä ajattelemaan, ...että minä niin kuin olen ruvennut ihan oikeasti miettimään, hoitamaan itseä ja sen etä...yritän...sisäisesti, että minä saisin tämän taudin kuriin. ...ja ruokavaliolla... että pysyisi tämä kunto.....minä olen tosi kiitollinen, että ... pystyn nyt käymään lenkillä (Liisa).

Suru on niin syvällä sydämessä, ettei se mihinkään katoa, vaan muuttaa muotoaan. Surun alla on *palettava poroksi*, ilmaisi Iina kertojana, ja sitten piti lähteä kokoamaan pie- nin palasin tulevaisuutta. "Aika parantaa" on kulunut sanonta, mutta se pitää täysin paikkansa. Se kävi hyvin esille useista tarinoista. Kriisin muisto vaikutti haalistuvan vuosien myötä. Suhtautuminen siihen saattoi vaihdella päivittäin. Elämä ei palautunut entiselleen, sillä se jakautuu voimakkaasti aikaan ennen ja jälkeen kriisin. Elämässä olivat kerrontahetkellä tärkeitä oma perhe ja lähipiiri ja niistä oli pidettävä hyvää huolta. Luonto, liikunta, taide-elämykset ja yhteisöllisyys antoivat merkitystä elämälle. Entistä pienemmistä asioista oli mahdollista iloita, saada elämään merkitystä ja voimaa. Suruun oli tullut etäisyyttä ja oli opittu näkemään ympärillä olevaa elämää ja nauttimaan siitä.

Mennään päivä kerrallaan

Haastateltavamme kertoivat suhtautumisestaan kriiseihin. Elämässä on mentävä eteenpäin päivä kerrallaan ja asetettava tulevaisuuteen suuntaavia tavoitteita. Elämistä ei voi lopettaa, vaikka elämään tulisi millaisia vastoinkäymisiä.

Kyllä minä jo sillä lailla olen sen [sairauden] kanssa sinut nyt kyllä... Minä olen käynyt jo niin monta vaihetta läpi, että kyllä sen nyt on jo myöntänyt, että ...Ja minä nyt tällä hetkellä pystyn sen kanssa elämään ja yritän, sillähän minä yritän elää terveellisesti, syödä terveellisesti ja liikkua ja käyn kuntosalilla.....että siinä kait sitä mennään päivä kerrallaan...niin kuin odottaa sitä, että kun asettaa niitä tavoitteita, että ...pääsen sinne sitten, että jaksan...sinne asti (Liisa).

Niin sitä on tullut kasvaneeksi meihin itseen kuhunkin pyrkimisen halu, kova eteenpäin pyrkimisen halu. ...tiukka elämä ja semmoinen sisäinen voima, tullut niin kuin voimakkaaksi, että se on vienyt eteenpäin (Jenni).

...että tästä pakkohan se on selvitä, että eihän tämä ole vielä elämää... elämän loppu (Eila).

Lapset ja lastenlapset tulivat kertojien tarinoissa esille. Heidän kanssaan puuhaaminen oli kivaa. Pirkko unelmoi lasten ja lastenlasten menestymisestä. Jokainen toivoo jälkikasvulleen hyvää ja tasapainoista elämää ja terveyttä.

...kun minä aina teen ylioppilaslakkeja, niitä pikkuleipiä mihin tulee se, pitäisi kahdelle vielä (naurua) ja nuorin on vasta seitsemänvuotias (naurua) [tyttö-rentytär]. Pitää tässä vielä olla terävänä (Kyllicki).

...sitä voi elätellä semmoista unelmaa, että ne [lapset ja lastenlapset] menestyy... (Pirkko).

Lapset ja lastenlapset olivat kertojillemme rakkaita. Heidän elämänsä kautta myös tulevaisuus näyttäytyi erilaisena, sukupolvien ketjuna. Lasten ja lastenlasten elämään oli mieluisaa osallistua. Heidän auttamisensa heidän tarpeidensa ja oman jaksamisen mukaan oli tärkeää. Suhde lastenlapsiin oli erilainen kuin omiin lapsiin. Heille haluttiin nyt antaa sitä kaikkea parasta, mitä ei omille lapsille ollut mahdollista tarjota.

Kun kriisistä on selviytymässä tai on jo selviytynyt, ihminen alkaa etsiä omasta elämästään hyviä asioita. Ne kantavat läpi mahdollisen seuraavan kriisin ja sitä seuraavan. Epäuskon tunteminen kriisistä selviytymistä kohtaan on inhimillistä. Uusia ja vanhoja pelkoja kohdattiin parasta toivoen, pahinta peläten. Toisinaan kriisin kohdannut koki parhaimmaksi jättää tapahtunut taakseen ja vaihtaa paikkakuntaa. Joku haastateltavista sanoi osuvasti, että elämähän on selviytymistä kriisistä toiseen. Kriisi alkaa siirtyä takalalle, kun kriisin kokenut alkaa suunnitella tulevaisuutta. Positiiviset muistot auttoivat sen rakentamisessa. Tulevan suunnittelu antoi elämään toivoa. Tulevaisuuden suunnittelu pienien välietappien kautta antoi rohkeutta tavoitella uutta ja uskoa omaan itseen. Askel kerrallaan huomasi myös sen, että tavoitteita oli mahdollista saavuttaa.

Minua vielä tarvitaan

Kertojat kokivat, että he olivat tarpeellisia tulevaisuudessakin. Liisa kertoi, että hänestä tuntui hyvältä, että joku vielä tarvitsee. *Minua, minua vielä tarvitaan, että tuota oli se. Se kait on se on ihmisellä, joka ajaa eteenpäin. On joku tarve. Mummua, pappaa tarvitaan vielä ja mieskin on vielä.. niin (naurua),* hän kuvaili. Esimerkiksi Pirkko ja Raija kokivat saavansa mielihyvää toisten auttamisesta: *No, hyvä mieli... hyvää mieltä kun pystyy auttamaan.*

...[sairastuneen] lapsilta olen saanut kiitosta siitä, että minä olen ollut heidän äidille tukena...minulla on niin kuin voimaa ja sanoa jotakin sellaista lohduttavaa... (Maria).

Minä olen kysynyt, että saanko minä halata sinua, että ei siinä paljon muuta voi, jos ei sitten tarvitse sellaista konkreettista apua (Iina).

Maria kertoi pystyvänsä auttamaan ja osoittamaan tukea kriisin kohdannutta henkilöä kohtaan. *Minä olen sitten yötä, kun minä menen, jolla on tapahtunut jotain. Minun kaiverit, ne onkin vissiin kaikki, että niillä on tällomaisia samanlaisia kuolemia... niin siinä on sitten helpottavaa, kun voi itse sinne mennä ja olla tukena,* hän kertoi.

...minulla on ollut aina kuitenkin semmoista surevaa helppo lähestyä...ei tarvita sanoa sanoja... (Iina).

No, kyllä varmaan ainakin semmoista keskusteluapua, että... voisin kuunnella, jos joku haluaisi kertoa itsestään ja... että voihan sitä tietenkin ja tuleehan sitä luontojaan sitten jos jonkun kanssa keskustelea, niin ainakin sanottua, että miten minä tuon tein, mutta uskaltaako kaikille, ei uskalla mennä neuvomaan (Kyllikki).

...on joku asia missä pystyy auttamaan, vaikka autolla kuljettamisessa (Pirkko).

”Asia kun pitkittyy, se yleensä mutkistuu”, opettaa sananlasku. On hyvä ottaa heti puheeksi vaikeat asiat, eikä niitä kannata siirtää myöhemmäksi. Maria pohti tätä ajatusta seuraavin sanoin: *vaikea tilanne, niin koittaa saada sen selvitettyä mahdollisimman nopeasti, että ei niinkö se pitkity ja pitkity, että ottaa heti akuutisti puheeksi semmoiset vaikeat asiat, että ... Mitä niitä turhaa pitkittää ja elää monta vuotta jonkun kanssa,*

jonkun asian kanssa, jota ei ole selvitetty. Sanoja ei aina tarvita, vaan lohduttaa voi muullakin tavoin.

Apua tarvitsevan voi joskus olla vaikea sitä pyytää. Olisi ihanteellista, jos osaisi itse olla avuksi ilman pyytämättä. Läheiset tarvitsivat apua, mikä tuntui osasta haastateltavista hyvältä. Apua voi antaa esimerkiksi lasten hoidossa. Tuli tunne, että on vielä tarpeellinen, kun pystyi auttamaan läheisiä. Kertojat olivat omien kokemustensa mukaan pystyneet auttamaan vaikeita elämäntilanteita kohdanneita kanssaihmissä. Kriisissä auttaminen antoi hyvää mieltä auttajalle.

Välittämisen ja myötätunnon osoittaminen kriisin kohdannutta kohtaan tuntui useista haastateltavista tärkeältä ja helpolta. He lohduttivat lähimmäistään usein keskustelemalla ja kuuntelemalla. Monet eivät halunneet antaa neuvoja. Kaikkien kanssa ei voi toimia samalla tavalla. Kertojat korostivat, ettei ole tärkeää, miten osoittaa välittämistä, vaan että välittää. Toisille ihmisille oli helpompaa osoittaa välittämistä ja auttamisen haluaan teoilla kuin sanoilla. Sanoja ei monestikaan tarvita. Auttaminen toi arkeen uutta sisältöä. Auttajan ja autettavan välillä vallitseva keskinäinen luottamuksellinen suhde on sen onnistumisen ehdoton edellytys. Auttaminen on kuuntelemista, toisen huomioon ottamista ja läsnäoloa. Auttaminen voidaan laajentaa yleiseksi hyväntekeväisyydeksi.

5 Johtopäätökset ja pohdinta

Ensimmäisessä alakysymyksessä kysyimme: Mitä selviytymiskeinoja ikäihmiset ovat käyttäneet. Kauppinen (1997, 197) tulkitsee, että kriiseistä selviytymistä tukevat omat voimavarat ja selviytymiskeinot, läheisten tuki, terveyskeskukset, kriisiryhmät, kirkon valmiusryhmät, koulutetut tukihenkilöt, tukiryhmät ja yksityiset palvelut. Tutkimustuloksemme näyttäytyvät samansuuntaisina ja yllä olevat selviytymiskeinot tulivat esille useilta haastateltavilta heidän tarinoissaan. Ikäihmisten tarinoiden kautta löytyi monenlaisia keinoja selvitä elämän mullistuksista. Tärkeimmiksi selviytymiskeinoiksi tutkimuksessamme nousivat hyvä sosiaalinen tukiverkosto, harrastukset, luonto, henkilökohdaiset vahvuudet, omien tunteiden käsitteleminen, uskonto, työ ja erilaiset tiedonlähteet.

Nykyään tukea vaikeuksissa tarjoaa myös sosiaalinen media. Sosiaalinen media antaa esimerkiksi keskustelupalstojen avulla mahdollisuuden jakaa koettua. Kohtalotoverit tai muut avuntarvitsijat ja -tarjoajat voivat kohdata toisensa maantieteellisistä välimatkoista huolimatta. Tietyntyyppinen anonymiteetti saattaa antaa ihmiselle suojaa eikä hänen tarvitse paljastaa esimerkiksi todellista henkilöllisyyttään. Nimettömänä toimiminen ja kommentoinnin helppous sisältävät myös vaaroja, joita kaikki herkässä kriisivaiheessa elävät ihmiset eivät ehkä pysty käsittelemään. Luottamuksellisuus on vain sosiaalisen median käyttäjien välistä, eikä sen säilymisestä ole mitään takeita. Nimettömänä tai peitenimen suojassa toimiminen johtaa helposti omien olettamusten, mutu-tuntuman ja jopa väärrien tietojen levittämiseen. Oikean tiedon ja edellä mainittujen arkitiedon tai valheiden erottaminen ei käy aina helposti. Saadun tiedon oikeellisuus pitää pystyä tarkistamaan useista eri lähteistä. (Mielenterveyden keskusliitto.)

Havaitsimme paljon yhteneväisyyksiä, kun haastateltavamme kuvailivat keinoja kriiseistä selviytymistä, mutta eroavaisuuksiakin ilmeni. Sillä seikalle, että onko kriisi ollut äkillinen vai ehkä enemmän tiedossa oleva, oli selviytymiskeinoissa havaittavissa erilaisuutta. Äkillinen, yllätyksellinen kriisi vaati enemmän ammattiauttajien tukea, kuin esimerkiksi ennalta arvattavissa oleva kriisi. Äkillisestä kriisistä selviytyminen vei myös pidemmän aikaa. Ennakoitava kriisi saattoi olla esimerkiksi läheisen kuolema

pitkän, vakavan sairauden jälkeen. Vaikka kuolema tällaisissakin tapauksissa aiheuttaa kriisin, saattaa kuolema tuoda myös helpotusta.

Toisessa alakysymyksessä kysyimme: Miten ikäihmiset kuvailevat selviytymistä. Yksi tärkeimmistä selviytymiseen vaikuttavista tekijöistä oli mielestämme lannistumattomuus. Selviytyminen on yhteydessä ihmisen voimavaroihin, jotka ovat fyysisiä, henkisiä, tunne-elämään liittyviä, sosiaalisia sekä hengellisiä ja ihmisen uskoon liittyviä (Ikonen 2000, 14). Kertomuksista tuli esille myös uteliaisuus, vaatimattomuus ja kunnioitus elämää ja kanssaihmiä kohtaan. Sota-aikaan naapurit opettivat ja neuvoivat arkiaskareissa. Maataloustyöt, lehmien lypsäminen ja pullataikinan leipominen nousivat esille kertomuksissa. Jopa aladobin teossa sai oppia naapureilta. Nämä taidot opettivat yhteishenkeä ja ajatusta, että ”ystävää autetaan hädän hetkellä”. Oli tärkeää, että oltiin omavaraista ja kasvimaat olivat hyvässä kunnossa. Se oli kunnioitus maata ja maankäyttöä kohtaan. Omavaraista elämää arvostettiin ja sitä muisteltiin hyvällä mielellä.

Tutkimuksemme pääkysymyksessä kysyimme, miten ikäihmiset ovat kokeneet selviytymisen. Tutkimuksemme osoittaa, että kriiseistä voi selviytyä monin eri tavoin. Niin huolet kuin murheetkin kuuluvat luonnollisena osana ihmisen elämään. Vaikeudet kasvattavat ja kehittävät ihmistä. Useimmille haastateltavista kriisin läpikäyminen oli opettavainen kokemus. Elämänarvoja jouduttiin miettimään muuttuneista lähtökohdista. Kriisi antoi mahdollisuuden elämänmuutokseen, joka tuskin olisi ollut muutoin mahdollinen. Kriisit voivat yhdistää lähipiiriä, perheyhteisöä ja asuinympäristöä. Kriisien käsittely ja kokemukset ovat kaikilla yksilöllisiä ja ainutlaatuisia. Oman elämän näkeminen arvokkaana on tärkeää. Menetys voi olla myös mahdollisuus, joka antaa voimaa ja rohkeutta kohdata tulevaisuutta. Mahdollisuuksina ne tosin näyttäytyvät vasta aikojen kulluttua. Ihminen voi myöhemmin nähdä menetyksensä lahjana, joka on muuttanut koko loppuelämän suunnan. Useat tuntevat jopa kiitollisuutta voitetuista vaikeuksista ja uudesta suunnasta, jota ilman vaikeuksia ei olisi löytynyt.

Vaikka ikäihmiset olivat elämässä kohdanneet vastoinkäymisiä, oli heillä päällimmäisenä ajatuksena silti kiitollisuus. He eivät ole jääneet suremaan menetyksiä eivätkä tunteet katkeruutta elämää kohtaan. Kun kriisistä on selviytymässä tai on jo selviytynyt,

ihminen alkaa etsiä omasta elämästään hyviä asioita. Kriisi auttaa havaitsemaan sellaisia myönteisiä seikkoja, joita on aikaisemmin pitänyt itsestäänselvyyksinä. Jokaisella on vastuu omasta elämästä sekä terveydestä ja niistä on pidettävä huolta. Kaikki haastateltavamme olivat selviytyneet omista kriiseistään ja he ovat tehneet sovinnon asioiden kanssa ja ymmärtäneet niiden kuuluvan elämään. Niiden kanssa voi jatkaa elämää vahvempana ihmisenä. Elämä oli muuttunut pysyvästi ja peruuttamattomasti. On vaikeaa kuvata sitä, miten haastateltavat ovat muuttuneet ihmisenä. Elämän rajallisuuden ja arvaamattomuuden kohtaaminen oli tullut tietoiseksi selviytymistarina. Ulkoisesti monet asiat olivat jääneet ennalleen, mutta sisimmässä mikään ei ole niin kuin ennen kriisiä. Kertoja oli kokenut muuttuneensa.

Perusta henkisellemme hyvinvoinnille tulee kasvuympäristöstä. Vaikka ulkoisesti kasvuympäristö on samanlainen, niin toisista kehittyy selviytyjiä ja arvostettuja, kun puolestaan toiset katkeroituvat ja syrjäytyvät. Ongelmatonta ei silti kenenkään elämä ole. Elämässä tulee eteen karikkoja, sivupolkuja ja vastamäkiä, joita jokainen joutuu käsittelemään jollakin tasolla. Vahvistamalla ihmisen positiivisia voimavaroja voidaan vähentää ongelmien ja häiriöiden pahenemista. (Määttä & Uusitalo 2008, 7 – 8.) Kriisin käsitteleminen ja työstäminen auttaa ihmistä löytämään uusia voimavaroja itsestään. Avun hakeminen on vahvuuden merkki. Kriisi etenee yksilöllisesti, ja jokaisella kriisillä on oma sisäinen merkityksensä kriisissä olevalle. Tärkeä vaikutus on sosiaalisella verkostolla ja sillä, osaako sen tukea käyttää. (Kauppinen 1997, 173 – 177.) Nöyryys elämän haasteiden edessä näytti olevan luonteenomaista kertojillemme.

Tutkimuksen tekeminen on aina valintojen tekemistä. Tässä tutkimuksessa olemme valinneet lähtökohdaksi ikäihmisten selviytymistarinat ja miten he kuvaavat ja kokevat kriiseistä selviytymistä. Tiedostimme jo aihetta valitessa, että tutkimuksestamme tulee mielenkiintoinen, mutta samalla haasteellinen. Olemme tutkimusaiheen valintaan tyytyväisiä. Tutkimuskysymyksien kirjoittaminen lopulliseen muotoon oli pitkäaikaisen prosessin tulos. Ne muodostuivat lopulliseen muotoon vasta tutkimuksen edetessä aineistosta analyysiin. Kun tutkimuskysymykset lopullisesti selkiytyivät, ne antoivat mielenkiintoisen mahdollisuuden lähteä selvittämään tutkimusongelmaamme.

Metodin tulee olla sopusoinnussa tutkimuksen teoreettisen viitekehyksen kanssa. Teoreettinen viitekehys määrittää sen, millainen aineisto kannattaa kerätä ja millaisia menetelmiä käyttää analysoinnissa. Laadulliselle tutkimukselle on keskeistä se, että täytyy kerätä sellainen aineisto, joka tekee monenlaiset tarkastelut mahdolliseksi. (Alasuutari 1999, 82 – 84.) Metodologiseksi lähestymistavaksi tutkimusongelmaamme valitsimme narratiivisen tutkimusotteen. Narratiivinen lähestymistapa sopii mielestämme hyvin tutkittavaan aiheeseemme. Se antaa mahdollisuuden päästä mukaan kertojien elämäntarinoihin ja löytää heidän tarinoistaan ja kokemuksistaan apua ja tukea omaan elämään.

Metodiksi valitsimme haastattelut, jotka teimme suullisesti. Aineisto koostuu pienestä joukosta yksilö- ja ryhmähaastatteluja, jotka teimme ikääntyneiden parissa. Ikäihmiset ovat mielenkiintoinen ja rikas tutkimusympäristö. Pyysimme heitä kertomaan selviytymistarinansa tai kertomuksen elämää muuttaneesta kokemuksesta. Ainoa keino päästä heidän kokemustaan lähelle, oli se mitä he siitä kertoivat tai ilmaisivat muulla toiminnallaan. Keskityimme haastattelujen sisältöön. Tarinoiden kertojat antoivat ajattelemisen aihetta niin tutkimukseemme kuin elämäämme yleensäkin. Nautimme tarinoiden kuuntelemisesta, vaikka kertomukset olivat surullisia ja tuottivat meille omia tunnemyllerryksiä.

Ajattelimme, että ryhmähaastattelussa haastateltavat voisivat ”ruokkia toisiaan” kertomaan enemmän. Innostamista ja rohkeutta ryhmässä oli huomattavissa. Ryhmähaastattelussa introvertti haastateltava voi jäädä kokonaan paitsioon, ellei haastatteliija huomioi tilannetta. Tätä me pyrimme välttämään esittämällä kysymyksiä erityisesti ryhmän hiljaisimmalle jäsenelle. Kysymyksiä esitimme ryhmässä myös muille, koska haastateltavat halusivat puhua tapahtumista eri näkökannoilta. Ryhmähaastattelujen aiheena olivat kollektiiviset tapahtumat, sota-aika 1939–1945 ja 1990-luvun lamavuodet. Ryhmähaastattelut soveltuivat mielestämme hyvin näiden aiheiden käsittelemiseen. Yksilöhaastatteluissa puolestaan saatoimme varmistua, että haastateltava sai kertoa haluamastaan aiheesta. Yksilöhaastattelujen aiheet olivat ryhmähaastatteluja henkilökohtaisempia ja arkaluontoisempia. Häiriötekijöitä ei ollut havaittavissa. Haastateltava sai kertoa tarinaansa rauhassa, omin sanoin ja omaan tahtiin. Joitakin saattoi tällaisen jakamattoman huomion kohteena oleminen vaivaannuttaa.

Nähdyksi tai kuulluksi tuleminen on meille kaikille tärkeää. Tullessaan nähdyksi ihminen astuu esiin, paljastaen itsensä. (Korhonen 2006, 171 – 173.) Näkökulma tapahtumiin on henkilökohtainen. Ei ole olemassa mitään ulkopuolista näköalapaikkaa, vaan tarkastelukulma on aina henkilökohtainen. (Korhonen 2006, 178 – 179; Syrjälä ym. 2006, 183.) Haastateltavamme olivat meille haastattelutilanteessa päähenkilöitä. Heidän tarinansa olivat meille tärkeitä. Haastattelutilanteessa välillemme syntyi yhteys molemminpuolisesta luottamuksesta. Se mitä olimme tekemässä, oli tärkeää ja arvokasta myös kertojille itselleen. Tässä prosessissa on syntynyt muutos, joka koskettaa meitä kaikkia, niin haastateltavia, kuin meitä tutkijoita lähipiireineen.

Lähdimme siitä ajatuksesta, että tarinoiden ja muisteluiden avulla pääsemme kiinni ikäihmisten kokemuksiin ja, että nämä tarinat olivat kerrottuina totta. Kertomisen oikeellisuutta, siis sitä, kuinka totta kerrottu tarina oli, me emme ole pohtineet. Tutkijoina olemme analysoineet muisteluja ja keskusteluita totuudenmukaisina tarinoina. Tutkija ymmärtää kuulemansa omalla tavallaan ja tekee siitä tulkintaa. Joku toinen tutkija olisi voinut analysoida kuulemaansa toisella tavalla, sillä kertomukset voidaan tulkita monin eri tavoin. Tämä oli meidän tapamme tulkita tätä aineistoa. Olemme perustaneet tulkintamme kertojien kokemuksiin ja tuntemuksiin heidän tarinoistaan. Tulkintamme tueksi olemme ammentaneet tietoa lähdekirjallisuudesta. Sama tarina toisen kertomana on aina erilainen ja silti kaikki kerrotut tarinat ovat yhtä totuudenmukaisia. Me tutkijoina suodatimme ja tulkitsimme kertojan sanomaa oman elämäkokemuksemme kautta. Kertojien kokemukset ja niiden herättämät tuntemukset tulkitsimme sanoin itsemme välityksellä.

Tulokset kumpusivat aineistosta, mutta otimme tutkijoina tulosten kokoamisessa tulkitsijan roolin. Kaikki johtopäätökset ja tulkinnat olivat valintojen tekemistä. Me teimme valintoja koko tutkimusprosessin ajan eettiset näkökohdat huomioiden ja samalla valitsimme näkökulman, josta katsoimme tutkimusongelmaamme. Korhonen (2006, 166) näkee tutkijan muodostavan haastateltavien tarinoista, hajallaan olevista tiedonmurusista, kokonaisuuden, joka on hänen näkemyksensä totuudesta. Kuva meidän totuudestamme muodostui haastateltavien tarinoista. Muodostetussa kokonaisuudessa jotain korostui, jotain jäi vähemmälle huomiolle. Olemme Korhosen (2006) kanssa samaa mieltä

siitä, että meidän ei tule pyrkiä luomaan kaunista kuvaa. Emme siis ole pyrkineet kauniiseen kertomukseen, vaan tarinaan, joka voi olla kaunis selviytymistarina.

Muodostamme itse totuuden olemalla osa kontekstiamme. Voimme tutkijoina osoittaa kriisin kohdanneelle ihmiselle, miten hän on selvinnyt ja että hän on selvinnyt. Kun me haastatteluissa kysyimme, että mistä tietää, että on selviytynyt, niin siihen oli vaikea vastata. Ehkä tämä meidän tutkimuksemme auttaa heitä, selviytyjiä, näkemään ja ymmärtämään sen, että he todella ovat selvinneet. Meillä täytyy olla rohkeutta kertoa ja nähdä sitä, mitä näemme ja uskaltaa myös kertoa siitä. Meillä ei ole vain oikeus, vaan velvollisuus näyttää kertojille meidän totuutemme heidän tarinastaan.

Kahden tutkielman tekijän työstäessä samaa aineistoa, jossa on kysymys kokemuksen tutkimuksesta ja sen tulkinnasta, lisääntyi tutkimuksen luotettavuus. Me kaksi tutkijaa muodostimme kolmion yhteisen aineiston kanssa. Eskolan ja Suorannan (2000) mukaan tutkijatriangulaatio tuo tutkijat neuvottelemaan keskenään. Golafshani (2003, 604) ja Guion, Diehl, & McDonald (2011, 1–2) arvioivat lisäksi, että tutkittavasta ilmiöstä on mahdollista saada syvempi ymmärrys tutkijatriangulaation avulla. Olemme keskustelleet ja neuvotelleet keskenämme sekä olleet pakotettuja perustelemaan omaa kantaa. Kriitikko, kannustaja, ymmärtäjä, kuuntelija, kyseenalaistaja ja toisinajattelija ovat olleet lähellä koko ajan.

Työskennellessämme parina täytyy henkilökemian olla toimiva. Samaa mieltä meidän ei tarvitse olla kaikista asioista, sillä erimielisyydet monipuolistavat näkökulmia. Toisaalta tutkimuksen päälinjojen suhteen meillä ei ollut erimielisyyksiä. Teimme tutkimuksen kaikki työvaiheet yhdessä ja olemme katsoneet niin yksityiskohtia kuin kokonaisuuttakin aina kahdesta näkökulmasta. Se on ollut suuri ja tärkeä voimavara tutkimuksellemme. Kahden tutkijan mukanaolo samassa tutkimuksessa lisää sen luotettavuutta erityisesti analyysivaiheessa (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 232). Arvioimme, että etenkin kun on kyse kokemuksen tulkinnasta, on vähintään kahden tutkijan mukanaolo kerrassaan välttämätöntä. Työskenneltäessä työparin kanssa saattavat vaikeuksiksi muodostua pieniltä tuntuvat asiat. Esimerkiksi me olemme joutuneet sovit-

telemaan aikatauluja, mutta olemme selviytyneet ongelmista hyvällä tahdolla ja sopeutumisvalmiudella.

Haastattelujen jälkeen pyrimme juttelemaan keskustelutilanteen ulkopuolisista havainnoista, erityistä kiinnostusta herättäneistä yksityiskohdista ja ylipäättään vaihtamaan mielipiteitä haastattelutilanteesta. Tämä ei olisi ollut mahdollista, jos tutkijoita olisi ollut vain yksi. Jos tutkijoita olisi ollut vain yksi, olisi kyseessä vain hänen tulkintansa. Koska meitä on ollut kaksi ihmistä omine kokemuksinemme, olemme voineet aina keskustella omaan tulkintaan johtaneista seikoista. Toiselle tutkijalle osa haastateltavista oli ennestään tuttuja, ja niin sanotun ”ulkopuolisen” mukanaolo saattoi antaa erilaista näkökulmaa tutkimuksen analysointiin ja tulkintaan. Tämä oli myös rikkaus tutkimuksellemme.

Haastattelutilanteeseen oli helppoa mennä, kun saattoi olla varma toisen tutkijan tuesta. Pyrimme molemmat vuorotellen tukemaan keskustelua. Tunteenilmaukset kuuluivat melkein jokaiseen haastatteluun niin haastateltavan kuin tutkijoidenkin taholta. Haastattelutilanteessa oli täysin hyväksyttyä näyttää tunteita. Osoitimme myötäelämistä, empatiaa ja kunnioitusta ilmaisemalla myös omia tunteitamme. Me olemme tutkijoita, mutta myös tavallisia kokevia ja tuntevia ihmisiä.

Haastatteluista useat olivat meille vaativia ja raskaita. Joissakin haastatteluissa käsiteltiin niin syviä kriisejä, että mietimme jopa omaa jaksamistamme. Intensiivisyys ja rannat aiheet vaativat tilanteen purkua keskustelemalla. Kaksi kertaa meillä oli kaksi haastattelua lähes peräkkäin ja etenkin silloin vaadittiin tilanteen nollausta. Työtoverin tuki tällaisissa tilanteissa oli korvaamatonta. Yleensä pidimme haastattelujen jälkeen pikapalaveria keskenämme, jossa peilasimme tuntojamme. Vaikka nuo palaverit saattoivat olla kestoiltaan lyhyitä, olivat ne silti merkityksellisiä.

Pohdimme sitä, miksi juuri nämä ihmiset halusivat kertoa oman tarinansa. Nämä ihmiset eivät halua olla tapahtumien, olosuhteiden sanattomia uhreja, vaan aktiivisia toimijoita. Mietimme myös millaisia tarinoita olisi ollut niillä henkilöillä, jotka eivät halunneet niitä kertoa. Kuinka voimme ymmärtää kokemuksia, joita emme itse ole kokeneet?

Kenelle ääni annetaan ja minkä tai kenen kustannuksella? On todettava, että ylevästä päämäärästä huolimatta tai ehkä juuri sen vuoksi, olemme tutkimuksellamme saattaneet haavoittaa jotakuta. Se ei silti ole syy jättää asian tutkiminen sikseen. Tutkimatta jättäminen tarkoittaisi ihmisten kokemusten vähättelyä tai kieltämistä.

Tutkimamme aineisto ei käsitellyt miespuolisia henkilöitä. Tilaisuudessa, jossa ensimmäiset vapaaehtoiset kertojat ilmoittautuivat, oli mukana myös miehiä. Meille tuntemattomaksi jääneestä syystä ei yhtään miestä ilmottautunut haastateltavaksi. Miesten innostuksen puute aiheuttamme kohtaan oli meille aluksi jonkin asteinen pettymys. Olisimme halunneet saada miesten selviytymistarinoita ja tietoa miesten käyttämistä selviytymiskeinoista. Olisivatko yhtäläisyydet tai erot miesten ja naisten selviytymistarinoiden ja -keinojen välillä olleet enemmän sukupuoleen vai yksilöihin liittyviä? Sukupuolten välisen yhtäläisyyksien tai erojen analysoiminen olisi ollut kiinnostavaa. Aiheesta tulisi mielenkiintoinen jatkotutkimus.

Kriiseistä selviytymistä ja siinä prosessissa käytettyjä keinoja on suomalaisessa tutkimuskentässä tutkittu melko vähän. Kriisejä aiheuttavia tekijöitä eri ihmisryhmissä on sen sijaan tutkittu useissa tutkimuksissa. Mielestämme kriisistä selviytymisen kokemuksen ja selviytymiskeinojen tutkiminen on tärkeää. Selviytymiseen tarvitaan usein toisten tukea. Aikaisemmin perheyhteisöjen jäsenet auttoivat toinen toistaan elämän solmukohdissa. Nykyään useilta perheiltä saattaa puuttua kokonaan tukea tarjoava taustayhteisö, esimerkiksi isovanhemmat tai muut läheiset ihmiset. Arvioimme tutkimuksemme kertojien voivan omata sellaista tietoa kriiseistä selviytymisestä, josta voi olla hyötyä toisille, samankaltaisissa tilanteissa oleville ihmisille.

Alasuutarin (1999, 243) mukaan tutkijan tulee pohtia sitä, miten ja millä tavalla tutkimustuloksilla on yleisempää merkitystä. Jokainen kokee omat kokemuksensa yksilöllisesti ja omalla tavallaan. Sama henkilö voi toisessa tilanteessa kertoa erilaisen tarinan samasta kokemuksesta. Koska ikääntyneet ovat joutuneet kokemaan monenlaisia kokemuksia, he sopivat kertomaan selviytymiskokemuksiaan. Toisen kokemukset saattavat auttaa ja helpottaa toista kanssaihmistä. Yritämme saada tutkimukselle näkyvyyttä käymällä kertomassa tutkimustuloksista erilaisissa ikäihmisten tai kriisin käsittelyyn

suunnatuissa ryhmissä. Mahdollisuuksien mukaan haluaisimme julkaista lyhennelmän tai artikkelin tutkimuksestamme.

Muisteluissa esiintyi myös yllätyksiä, joita emme olleet ajatelleet ennakolta. Ei voi kuin loputtomiin ihmetellä näitä teräsnaisia ja heidän jaksamistaan ja elämäniloan, joka heistä välittyy kuulijoille. He tulvivat kypsää mummovoimaa. He ovat avoimia, uskottoman rohkeita, voimakkaita ja empaattisia. He puhuivat asiastaan suoraan, kiertelemättä ja oikeilla nimillä. Ehkä se on osoitus selviytymisestä? Herää kysymys, olisiko minusta kertomaan tällaisia asioita vieraille ihmisille? Meidän kertojamme ovat ehkä tottuneet puhumaan vaikeuksistaan. Se lienee yksi syy, miksi he ovat selviytyjiä. Toisaalta, kun osoittaa luottamusta itse kertomalla vaikeaksi kokemiaan asioita, voi vaistota kuulijassa herännyttä myötätuntoa, kunnioitusta ja arvostusta. Luottamus kuulijaan on täydellinen. Luottamus lisää luottamusta.

Lähdimme tähän pro gradu -tutkielman tekemiseen innostunein ja avoimin silmin. Samalla toivoimme saavamme lisää omaa tietämystä tulevina kasvatustieteen ammattilaisina nimenomaan kriisien läpikäymisestä ja niistä selviytymisestä. Kaikista otollisin haastattelujen kohde oli ikäihmiset, joilla on laaja elämäkokemus ja oikea suhtautumistapa elämään. Nämä tutkimustulokset antavat keinoja ja kokemuksia selviytyä elämän myllerryksissä kaikissa ikäryhmissä. Olemme tutkijoina ja ihmisinä oppineet paljon ja haluamme näiden tutkimustulosten perusteella viestittää jokaiselle apua tarvitsevalle, että aina on mahdollista löytää oma selviytymistie kriisin kohdatessa. Ammattiavun hakemista ei tarvitse arkailla eikä avun pyytämistä tai tarjoamista tarvitse vältellä. Matkamme tämän tutkimuksen teossa on kestänyt hieman yli vuoden. Tämän prosessin kestäessä olemme saaneet kokea elämän kirjon aina syntymästä kuolemaan asti. Kokemuksemme kriiseistä ovat yhtä omakohtaisia kuin selviytymistarinoidemme kertojilla. Tutkimuksen jälkeinen vaihe, lukijan omista kriiseistä aiheuttavista kokemuksista selviytyminen, jää nähtäväksi.

Lähteet

Aaltonen, T. & Leimumäki, A. 2010. Kokemus ja kerronnallisuus - kaksi luentaa. Teoksessa Ruusuvuori, J. & Nikander, P. & Hyvärinen, M. (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino, 19 – 152.

Alasuutari, P. 1999. Laadullinen tutkimus. 3. painos. Vaajakoski: Gummerus.

Ardelt, M. 2005. How Wise People Cope with Crises and Obstacles in Life. *ReVision*, 28(1), 7 – 19.

Auvinen, R. & Hirsjärvi, E. & Kumpulainen, M. 1982. Vanhenemisen voimavarat. Helsinki: Kirjayhtymä.

Ayalon, O. 1995. Selviydyn! Yhteisön tuki ja selviytyminen. Suomentanut Absetz, K. Jyväskylä: Gummerus.

Bruner, J. 1986. Actual minds, possible worlds. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Bruner, J. 2004. Life as narrative. *Social Research*, 71(3), 691 – 710.

Clarkeburn, H. & Mustajoki, A. 2007. Tutkijan arkipäivän etiikka. Tampere: Vastapaino.

Cullberg, J. 1991. Tasapainon järkkyyessä - psykoanalyttinen ja sosiaalipsykiatrinen tutkielma. Suomentanut Rutanen, M. Helsinki: Otava.

Cullberg, J. 1993. Psykkinen trauma. Kriisiteoriasta ja kriisipsykoterapiasta. Suomentaneet Nuorvala, Y. & Summa, T. & Österberg, I. 10. painos. A-klinikkasäätiön julkaisu n:o 5.

Dunderfelt, T. 2011. Elämäntapa- ja kehityspsykologia: Lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen (14., uud. p. ed.). Helsinki: WSOYpro.

Elder, G. H. 2001. Families, social change, and individual lives. *Marriage & Family Review*, 31(1/2), 187 – 202.

Elder, G. H. 1998. The Life Course as Developmental Theory. *Child Development*, 69(1), 1 – 12.

Erikson, E. H. 1968. *Identity, youth and crisis*. New York: Norton.

Erikson, E. H. 1980. *Identity and Life Cycle: a Reissue*. New York: Norton.

Erikson, E. H. 1985a. *Identity: Youth and Crisis*. New York: Norton.

Erikson, E. H. 1985b. *Den fullbordade livcykeln*. Stockholm: Natur och Kultur.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2000. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.

Estola, E. & Kaunisto, S. & Keski-Filppula, U. & Syrjälä, L. & Uitto, M. 2007. *Lupa puhua. Kertomisen voima arjessa ja työssä*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Fillit, H. & Butler, R. N. 2009. The Frailty Identity Crisis. *J.Am.Geriatr.Soc.* 57. N:o 2. 2009, 348 – 352. Ebsco.

<http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.ulapland.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=df81e737-2055-4ee8-921c-9bceefc0a3ad%40sessionmgr4005&vid=0&hid=4206> (Luettu 14.5.2015.)

Golafshani, N. 2003. Understanding reliability and validity in qualitative research. *The Qualitative Report*, 8 (4), 597–607.

<http://www.nova.edu/ssss/QR/QR8-4/golafshani.pdf>. (Luettu 12.4.2015.)

Guion, L.A. & Diehl, D.C. & McDonald, D. 2011. Triangulation: establishing the validity of qualitative studies. Florida: University of Florida, IFAS Extension. <http://edisst.ifas.ufl.edu/pdf/FY/FY39400.pdf>. (Luettu 12.4.2015.)

Heimonen, S. & Voutilainen, P. (toim.) 1997. Dementoituva hoitotyön asiakkaana. Helsinki: Kirjayhtymä.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S. & Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Karisto.
Hohenthal-Antin, L. 2009. Muistot näkyviksi. Muistelutyön menetelmiä ja merkityksiä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Holzkamp, K. 1985. Selbsterfahrung und wissenschaftliche Objektivität: Unaufhebbarer widerspruch? Teoksessa Braun, K-H. & Holzkamp, K. (Hg.) Subjektivität als Problem psychologischer Methodik. Frankfurt / New York: Campus.

Hänninen, V. 1999. Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Tampere: Tampereen yliopisto.

Ikonen, T. 2000. Tuhkasta uusi elämä. Selviytymisen teoreettiset ja käytännölliset lähtökohdat. Helsinki: Yliopistopaino.

Juntumaa, R. 1997. Matka kohti tasapainoista aikuisuutta. Teoksessa Heiskanen, T. & Vallisaari, M. (toim.) Elämäntaidon ja selviytymisen käsikirja. Porvoo: WSOY, 43 – 78.

Kaasila, R. 2008. Eri lähestymistapojen integroiminen narratiivisessa Analyysissä. Teoksessa Kaasila, R. & Rajala, R. & Nurmi K. E. (toim.) Narratiivikirja: Menetelmiä ja esimerkkejä. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 41 – 62.

Kauppinen, A. 1997. Kriisi - uhka vai mahdollisuus. Teoksessa Heiskanen, T. & Vallisaari, M. (toim.) Elämäntaidon ja selviytymisen käsikirja. Porvoo: WSOY, 170 – 204.

Keskitalo-Foley, S. 2004. Kohti kuulumisen maisemia: toimijuuden tilat ja paikat lappilaisen maaseudun naisten elämäkerroissa. Rovaniemi: Lapin yliopisto.

Kivelä, S-L. 1997. Vanhuus - arvioinnin aikaa. Teoksessa Heiskanen, T. & Vallisaari, M. (toim.) Elämäntaidon ja selviytymisen käsikirja. Porvoo: WSOY, 147 – 170.

Koch, T. & Turner, R. & Smith, P. & Hutnik, N. 2010. Storytelling reveals the active, positive lives of centenarians. *Nursing Older People*, 22 (8), 31 – 36.

Korkiakangas, P. 2002. Muisteluista voimavaroja vanhuuteen. Teoksessa Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.) Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi, 173 – 205.

Korhonen, T. 2006. Jokaisessa kuvassa näen Toisen kasvot. Teoksessa Hallamaa, J. & Launis, V. & Lötjönen, S. & Sorvali, I. (toim.) Etiikkaa ihmistieteille. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 161 – 179.

Kortteinen, M. & Elovainio, M. 2012. Millä tavoin huono-osaisuus periytyy? Teoksessa Myllyniemi, S. (toim.) Monipolvinen hyvinvointi. Nuorisobarometri 2012. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura julkaisuja 127, verkkojulkaisuja 53. Helsinki: Hakapaino, 153–167.

Kujala, T. 2007. Kerronnallinen tutkimus opettajien ikääntymisestä. Teoksessa Syrjäläinen, E. & Eronen, A. & Värri, V-M. (toim.) Avauksia laadullisen tutkimuksen analyysiin. Tampere: Tampereen Yliopistopaino, 13 – 39.

Kuokkanen, L. & Leino-Kilpi, H. 2000. Power and empowerment in nursing: Three theoretical approaches. *Journal of Advanced Nursing*, 31 (1), 235 – 241.

Kurki, L. 2007. Innostava vanhuus: Sosiokulttuurinen innostaminen vanhempien aikuisen parissa. Helsinki: Finn Lectura.

Kuula, A. 2006. Yksityisyyden suoja tutkimuksessa. Teoksessa Hallamaa, J. & Launis, V. & Lötjönen, S. & Sorvali, I. (toim.) *Etiikkaa ihmistieteille*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 124 – 137.

Kärnä, S. 2009. Hyvinvoinnin pysyvyyttä ja muutosta kolmannessa iässä. Ikääntyvien henkilöiden elämänculun seuranta vuosina 1991 ja 2004 Varkauden kaupungissa. http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-951-27-1076-8/urn_isbn_978-951-27-1076-8.pdf (Luettu 27.4.2015.)

Lahti, P. 1997. Näkökulmia terveyteen ja sairauteen. Teoksessa Heiskanen, T. & Vallisaari, M. (toim.) *Elämäntaidon ja selviytymisen käsikirja*. Porvoo: WSOY, 9 – 19.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 28.12.2012/980, 3§
[http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980?search\[type\]=pika&search\[pika\]=28.12.2012%2F980](http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980?search[type]=pika&search[pika]=28.12.2012%2F980) (Luettu 15.5.2015.)

Lehtonen, M. 1998. *Merkitysten maailma*. Tampere: Vastapaino.

Levinson, D. 1978. *The seasons of a man's life*. New York: Knopf.

Lindqvist, M. 2002. Vanheneminen, etiikka ja elämän arvot. Teoksessa Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.) *Vanhuuden voimavarat*. Helsinki: Tammi, 233 – 261.

Lintunen, M. 2010. *Älä yritä unohtaa*. Tallinna: Prometheus kustannus.

Lumme-Sandt, K. 2005. Vanhan ihmisen kohtaaminen haastattelutilanteessa. Teoksessa Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. (toim.) *Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus*. Tampere: Vastapaino, 125 – 144.

Malassu, P-L. & Ruth, J-E. & Saarenheimo, M. 1989. Vanhuus kehitysvaiheena. Teoksessa Niemelä, P. & Ruth, J-E. (toim.) *Ihmisen elämäankaari*. Keuruu: Otava, 207 – 222.

Mielenterveyden keskusliitto. <http://mtkl.fi> (Luettu 23.1.2015.)

Mielityinen–Pachmann, M. 2011. Schleiermacherin psykologinen ymmärtäminen. Teoksessa Latomaa, T. & Suorsa, T. (toim.) Kokemuksen tutkimus II. Ymmärtävän psykologian syntyhistoriaa ja kehityslinjoja 2011. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 45 – 55.

Moilanen, P. & Räihä, P. 2001. Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 44 – 67.

Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Tammi.

Määttä, K. 2006a. Rakkaus – kiehtovaa ja arvoituksellista kuten luovuus. Teoksessa Määttä, K. (toim.) Tunteiden rakkaus ja rikkaus. Avaimia tunteiden tulkintaan. Helsinki: Finn Lectura, 46 – 57.

Määttä, K. 2006b. (toim.) Tunteiden rakkaus ja rikkaus. Avaimia tunteiden tulkintaan. Helsinki: Finn Lectura.

Määttä, K. & Uusitalo T. 2008. Ihmisen vahvuudet auttavat selviytymisessä. Teoksessa Määttä, K. & Uusitalo, T. (toim.) Kasvatuspsykologian näkökulmia ihmisen voimavarojen tueksi. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 7 – 9.

Nurmi, J-E. & Eronen, S. & Salmela-Aro, K. 1995. Ajattelu- ja tulkintastrategiat ja psyykkinen hyvinvointi. Teoksessa Räikkönen, K. & Nurmi, J-E. (toim.) Persoonallisuus, terveys ja hyvinvointi. Helsinki: Suomen psykologinen seura, 104 – 117.

Nurmi, J. & Ahonen, T. & Lyytinen, H. & Lyytinen, P. & Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. Porvoo: WSOY.

Ojala, H. 2010. Opiskelemassa tavallaan. Vanhat naiset ikäihmisten yliopistossa. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy - Juveness Print.

Paananen, S. 2008. Saksalainen elämäkertametodologia oppimisen tutkimuksessa. Teoksessa Kaasila, R. & Rajala, R. & Nurmi K. E. (toim.) Narratiivikirja: Menetelmiä ja esimerkkejä. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 19 – 35.

Palosaari, E. 2007. Lupa särkyä. Kriisistä elämään. Helsinki: Edita Prima Oy.

Pensola, T. & Shemeikka, R. & Kesseli, K. & Laihiala, T. & Rinne, H. & Notkola, V. 2012. Palkansaaja, yrittäjä, työtön. Kuolleisuus Suomessa 2001–2007. Helsinki: Kuntoutussäätiö. <http://www.kuntoutussaatio.fi/files/731/ar.pdf> (Luettu 18.2.2015.)

Perttula, J. 2012. Kognitiivisen psykologian luentosarja. Syksy 2012, Lapin yliopisto.

Piha, H. & Jauhiainen, T. 1993. Puheäänien sanattomat viestit. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. 109(22):2114.
http://duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&viewTy-pe=viewArticle&tunnus=duo30372&dlehtihaku+view+article+WAR+dlehtihaku+p+auth= (Luettu 31.1.2015.)

Polkinghorne, D. 1988. Narrative knowing and the human sciences. Albany: State University of New York Press.

Polkinghorne, D. 1995. Narrative Configuration in Qualitative Analysis. Teoksessa Hatch, J. A. & Wisniewski, R. (eds.) Life History and Narrative. London: Falmer, 5 – 23.

Prot, K. 2012. Strength of Holocaust Survivors. Journal of Loss and Trauma, 17(2), pp, 173 – 186.

Psychology's Feminist Voices. <http://www.feministvoices.com/charlotte-buhler/> (Luettu 10.11.2014.)

Pulkkinen, L. (2002) Mukavaa yhdessä. Sosiaalinen alkupääoma ja lapsen sosiaalinen kehitys. Jyväskylä: Ps-kustannus.

Punamäki, R-L. & Puhakka, T. 1995. Psykkisten selviytymiskeinojen sisältö ja tehokkuus traumaattisissa oloissa. Teoksessa Räikkönen, K. & Nurmi, J-E. (toim.) Persoonallisuus, terveys ja hyvinvointi. Helsinki: Suomen psykologinen seura, 118 – 131.

Rauhala, L. 2009. Henkinen ihminen. Helsinki: Gaudeamus.

Ronkainen, S. & Pehkonen, L. & Lindblom–Ylänne, S. & Paavilainen, E. 2011. Tutkimuksen voimasanat. Helsinki: WSOYpro.

Ruishalme, O. & Saaristo, L. 2007. Elämä satuttaa. Kriisit ja niistä selviytyminen. Helsinki: Tammi.

Ruusuvuori, J. & Nikander, P. & Hyvärinen, M. 2010. Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa Ruusuvuori, J. & Nikander, P. & Hyvärinen, M. (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino, 9 – 36.

Saarenheimo, M. 1997. Jos etsit kadonnutta aikaa. Vanhuus ja oman elämän muisteleminen. Tampere: Vastapaino.

Saari, S. 2000. Kuin salama kirkkaalta taivaalta. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Salonen, K. 2010. Mielen luonto: eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Green Spot.

SAOB. Svenska Akademiens ordbok. <http://g3.spraakdata.gu.se/saob/> (Luettu 14.5.2015.)

Saranki, H. & Sarkkila, J. 2006. "Näin minä selviydyn". Kriiseistä selviytyminen selviytymistarinoissa. Järvenpään Diakonia-ammattikorkeakoulu: julkaisematon opinnäytetyö.

Schleiermacher, F. 2002. Lectures on Philosophical Ethics. Käännös Huish, L.A. Cambridge: Cambridge University Press.

Seligman, M. E. P. 2008. Aito onnellisuus: positiivisen psykologian keinoin täyteen elämään. Suomentanut Lång, M. Helsinki: Art House.

Siltala, P. 2013. Vanhuus: Elämä haluaa tulla eletyksi. Helsinki: Kirjapaja.

Simonsuuri-Sorsa, M. 2002. Tutkimusetiikka tutkijakoulutuksessa. Teoksessa Karjalainen, S. & Launis, V. & Pelkonen, R. & Pietarinen, J. (toim.) Tutkimuksen eettiset valinnat. Helsinki: Gaudeamus, 118 – 125.

Sosiaali- ja terveysministeriö.

http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=7724561&name=DLFE-26865.pdf. (Luettu 2.2.2015.)

Stenlund, M. 2011. Uskonto ilmiönä. Uskonto mielenterveysarvon punnittavana. <http://www.teologia.fi/artikkelit/uskonto-ilmiona/693-paeaekirjoitus-uskonto-mielenterveysarvon-punnittavana> (Luettu 15.2.2015.)

Stuart-Hamilton, I. 1996. Vanhenemisen psykologia. Suomentanut Toppi, A. Kuopio: Kustannusosakeyhtiö Puijo.

Suomen perustuslaki. 11.6.1999/731, 10 §.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731#L2P10> (Luettu 12.10.2014.)

Suomen mielenterveysseura. E-mielenterveys. <http://www.e-mielenterveys.fi/> (Luettu 21.11.2014.)

Suorsa, T. 2011. Kokemuksen yksilöllisyys, yhteisyys ja yhteiskunnallisuus. Teoksessa Latomaa, T. & Suorsa, T. (toim.) Kokemuksen tutkimus II. Ymmärtävän psykologian syntyhistoriaa ja kehityslinjoja 2011. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 174 – 231.

Sutton, I. R. 2010. Bad Is Stronger Than Good: Evidence-Based Advice For Bosses. Harvard Business Review. <https://hbr.org/2010/09/bad-is-stronger-than-good-evid> (Luettu 6.2.2015.)

Syrjälä, L. & Estola, E. & Uitto, M. & Kaunisto, S–L. 2006. Kertomuksen tutkijan eettisiä haasteita. Teoksessa Hallamaa, J. & Launis, V. & Lötjönen, S. & Sorvali, I. (toim.) Etiikkaa ihmistieteille. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 181 – 198.

Syrjälä, L. 2007 Elämäkerrat ja tarinat tutkimuksessa. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 229 – 243.

Säntti, J. 2004. Elämäntarinoiden tuottaminen ja tulkitseminen. Teoksessa Kansanen, P., & Uusikylä, K. (toim.) Opetuksen tutkimuksen monet menetelmät. Jyväskylä: PS-kustannus, 179 – 200.

Tiittula, L. & Ruusuvuori, J. 2005. Johdanto. Teoksessa Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. (toim.) Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino, 9 – 21.

Tukinet. https://www.tukinet.net/aineisto/aineisto_tiedot.tmpl?id=630 (Luettu 4.2.2014.)

Tulevaisuusselonteon liiteraportti.

https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10224/4042/kolmas_ika_uusi_nakokulma2004.pdf?sequence=1 (Luettu 26.3.2015.)

Turunen, K. E. 2005. Ikävaiheiden kriisit. Jyväskylä: Atena.

Uutela, A. & Palosuo, H. & Haukkala, A. 1994. Vanhenemiseen liittyvät mielikuvat. Teoksessa Uutela, A. & Ruth, J-E. (toim.) Muuttuva vanhuus. Helsinki: Gaudeamus, 7 – 26.

Uusitalo, T. 2006. Miten päästä yli mahdottoman? – Narratiivinen tutkimus itsemurhamenetyksistä. Rovaniemi: Lapin yliopisto.

Varto, J. 2005. Laadullisen tutkimuksen metodologia.

http://arted.uiah.fi/synnyt/kirjat/varto_laadullisen_tutkimuksen_metodologia.pdf (Luettu 6.2.2015.)

Vasara, H. 2013. ”Koskaan minä en oo toivua menettänyt”: tapaustutkimus 96-vuotiaan Martan elämän kriittisistä käännekohtista ja selviytymisestä. Lapin yliopisto: Kasvatus-tieteellinen julkaisematon pro gradu -tutkielma.

Vilkko, A. 1997. Omaelämäkerta kohtaamispaikkana. Naisen elämän kerronta ja luenta. Tampere: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Väestörekisterikeskus. <http://verkkopalvelu.vrk.fi/Nimipalvelu/default.asp?L=1> (Luettu 22.1.2015.)

Ylitapio–Mäntylä, O. 2009. Lastentarhanopettajien jaettuina muisteluja sukupuolesta ja vallasta arjen käytännöissä. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.

Liite 1

OHJEISTAVA HAASTATTELURUNKO

”Kriisit voimavarana”

Pohjustus jos tarpeen: Mikä on kriisi? Elämäntilanne, jota ei pysty hallitsemaan. Voimme kutsua sitä myös elämän mullistukseksi. Millaisia merkittäviä hallitsemattomia tapahtumia, elämää mullistavia kokemuksia sinun elämässäsi on ollut, joita voisit nimittää kriisiksi?

Haastateltavan oma kertomus tarinasta, minkä hän on valinnut.

Selviytyminen

- Mistä selviytyminen alkaa?
- Millaisia selviytymiskeinoja?
- Osaatko kuvailla selviytymiskokemusta, miltä se tuntui?
- Mistä tiedät, että olet selviytynyt?
- Mistä sait voimaa kriisistä selviytymisessä?

Apu

- Kuka /ketkä auttoivat sinua?
- Oliko ammattiavun tarvetta?
- Oliko mahdollisuutta saada ammattiapua? Tarjottiinko sitä? Millaista apua?

Arjessa selviytyminen näyttäytyy arjessa/kokemukset

- Miten selviytymisen näkyy arjen tilanteissa?
- Onko mullistava tapahtuma muuttanut sinun suhtautumista elämään?
- Mitä kriisistä selviytyminen on merkinnyt sinulle?
- Mitkä ovat omat vahvuutesi, luonteenpiirteesi?
- Miten selviytyminen on vaikuttanut sinuun ihmisenä?

Mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä?

Mitkä asiat tuovat sinulle iloa elämään tänä päivänä?

Liite 2

Arvoisa tutkimukseen osallistuja,

Olemme tekemässä pro gradu -tutkielmaa työnimenä ”Kriisit voimavarana”, jossa tarkastelemme ikääntyneiden henkilöiden kertomuksia siitä, miten he ovat selviytyneet elämänsä kriiseistä. Tutkimuksen aihe on ajankohtainen, sillä jokainen kohtaa elämässään kriisejä ja niiden käsitteleminen on välttämätöntä. Tutkimuksen tulokset voivat luoda uskoa tulevaan vaikeissa elämäntilanteissa.

Tutkimuksen ongelmaa lähestymme aikaisempien elämäntutkimusten avulla. Keräämme aineistomme muistelutyömenetelmää käyttäen. Tutkimusaineistomme koostuu kerrotuista tarinoista. Tarinat ovat tapa järjestää ihmisen omaa elämää. Jokaisen ihmisen elämä lapsesta vanhuuteen näyttäytyy erilaisina tarinoina.

Keräämme tutkimuksemme aineiston yksilö- ja/tai ryhmähaastatteluilla. Tutkimukseen osallistujien luvalla haastattelutilanteet taltioidaan. Tutkimukseen osallistujalta toivomme vain halua jakaa kanssamme selviytymistarinansa ja avointa asennetta aiheittamme kohtaan. Tapaamme tutkimukseen osallistujat muutaman kerran kevään 2014 aikana. Tapaamiset sovimme hyvissä ajoin etukäteen.

Tavoitteemme toteutumiseen tarvitsemme Teidän apuanne. Tutkimukseemme osallistuminen on vapaaehtoista. Tutkimusaineisto käsitellään niin, ettei osallistujien henkilöllisyys paljastu. Arkaluontoisimpia kysymyksiä olemme valmistautuneet käsittelemään yksityisesti tutkimukseen osallistujien toiveiden mukaan. Varaamme riittävästi aikaa vaikeitten asioiden käsittelyyn.

Tutkimuksen tekijät Seija Hytti (yhteystiedot) ja Eeva-Kaisa Sankala (yhteystiedot)

Tutkimuksen ohjaaja Tuija Turunen (yhteystiedot)

Liite 3

Suostumus tutkimukseen osallistumisesta

Minulle on selvitetty yllä mainitun tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuksessa käytettävät tutkimusmenetelmät. Olen tietoinen siitä, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Olen myös tietoinen siitä, että tutkimukseen osallistuminen ei aiheuta minulle minkäänlaisia kustannuksia, henkilöllisyyteni jää vain tutkijan tietoon, minua koskevaa aineistoa käytetään vain kyseiseen tutkimukseen ja aineisto hävitetään tutkimuksen valmistuttua.

Suostun siihen, että minua haastatellaan (tai havainnoidaan, kuvataan jne) ja haastattelussa antamiani tietoja käytetään kyseisen tutkimuksen tarpeisiin. Voin halutessani keskeyttää tutkimukseen osallistumisen milloin tahansa ilman, että minun täytyy perustella keskeyttämistäni.

Tutkimus liittyy kasvatustieteen ylioppilaiden Seija Hytin ja Eeva-Kaisa Sankalan pro gradu -opinnäytetyöhön. Tutkimusta ohjaa KT Tuija Turunen. Valmis tutkielma on saatavissa Lapin yliopiston kirjastosta.

Päiväys

Tutkittavan allekirjoitus

nimenselvennys yhteystiedot